ЕСТЬ ЛИ ДРУЖБА ПОСЛЕ СЕКСА?

НОЯБРЬ
2016

Men's Health®

ЩИТ И МЯЧ
ТРЕНИРОВКИ ЧЕМПИОНОВ НБА
СТР. 124

120 КИЛОМЕТРОВ БЕСПРЕДЕЛА
БЕЖИМ УЛЬТРАМАРАФОН БЕЗ ПОДГОТОВКИ

ВОПРОС ЖИЗНИ И СПОРТА
ПАРАЛИМПИЙЦЫ УЧАТ ПОБЕЖДАТЬ

МАРК УОЛБЕРГ
КАК РУКОЙ ПОДАТЬ

СПАТЬ И ВИДЕТЬ
УПРАВЛЯЙ СВОИМИ КОШМАРАМИ

16+

MHEALTH.RU

4 606895 000062 16011

ТЫ + ОНА
- КАК ВЫБРАТЬ
- КАК УХАЖИВАТЬ
- ЗА ЧТО ЛЮБИТЬ МАШИНУ В ЭТОМ СЕЗОНЕ

БОНУС БАСКЕТБОЛИСТ ТИМОФЕЙ МОЗГОВ ПО ЩИКОЛОТКУ В ШАМПАНСКОМ

Men's Health

11.16

НА ОБЛОЖКЕ

34
ЕСТЬ ЛИ ДРУЖБА ПОСЛЕ СЕКСА?

54
БАСКЕТБОЛИСТ ТИМОФЕЙ МОЗГОВ ПО ЩИКОЛОТКУ В ШАМПАНСКОМ

72
МАРК УОЛБЕРГ
КАК РУКОЙ ПОДАТЬ

78
СПАТЬ И ВИДЕТЬ
УПРАВЛЯЙ СВОИМИ КОШМАРАМИ

84
ВОПРОС ЖИЗНИ И СПОРТА
ПАРАЛИМПИЙЦЫ УЧАТ ПОБЕЖДАТЬ

90
ТЫ + ОНА
КАК ВЫБРАТЬ
КАК УХАЖИВАТЬ
ЗА ЧТО ЛЮБИТЬ
МАШИНУ В ЭТОМ СЕЗОНЕ

114
120 КИЛОМЕТРОВ БЕСПРЕДЕЛА
БЕЖИМ УЛЬТРАМАРАФОН БЕЗ ПОДГОТОВКИ

124
ЩИТ И МЯЧ
ТРЕНИРОВКИ ЧЕМПИОНОВ НБА

34
Что делать с такой подругой?

Реклама

Максимально заряженный хронограф. Корпус Breitlight® диаметром 50 мм. Эксклюзивный мануфактурный калибр Breitling B12 с 24-часовым дисплеем. Официально сертифицированный хронометр.

BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

114
“...а где-то далеко, в космосе, в другой вселенной, финиш”

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

39 О ЧЕМ БОЯТСЯ МУЖЧИНЫ
Почему нас пугает секс и что с этим делать

40 ШТОРМ ПРОДОЛЖАЕТСЯ
Федор Конюхов о 18-метровых волнах

42 ТЕЛУ ВРЕМЯ
Выбираем между утренней и вечерней тренировкой

44 СВЕЧА ГОРЕЛА В ГОЛОВЕ
Четыре способа не испортить тыкву на Хеллоуин

50 ТЫ МЕНЮ УВАЖАЕШЬ?
Как выглядит идеальная тарелка с едой

И еще 9 энергичных заметок

Сковорода, я скажу тебе “да!”
стр. 68

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

ЕСТЬ МЕСТО
56 Зиплайн в Пенрине
Полет с горы без риска для жизни

СПОРТ
58 Осень, хочется кататься
Маунтинбайк накануне зимы

СЕКС
62 Секс под настроение
Как действовать, если девушка не в духе

НАШ ЧЕЛОВЕК
64 Дядя Сэм
Правила жизни Сэмюэля Л. Джексона

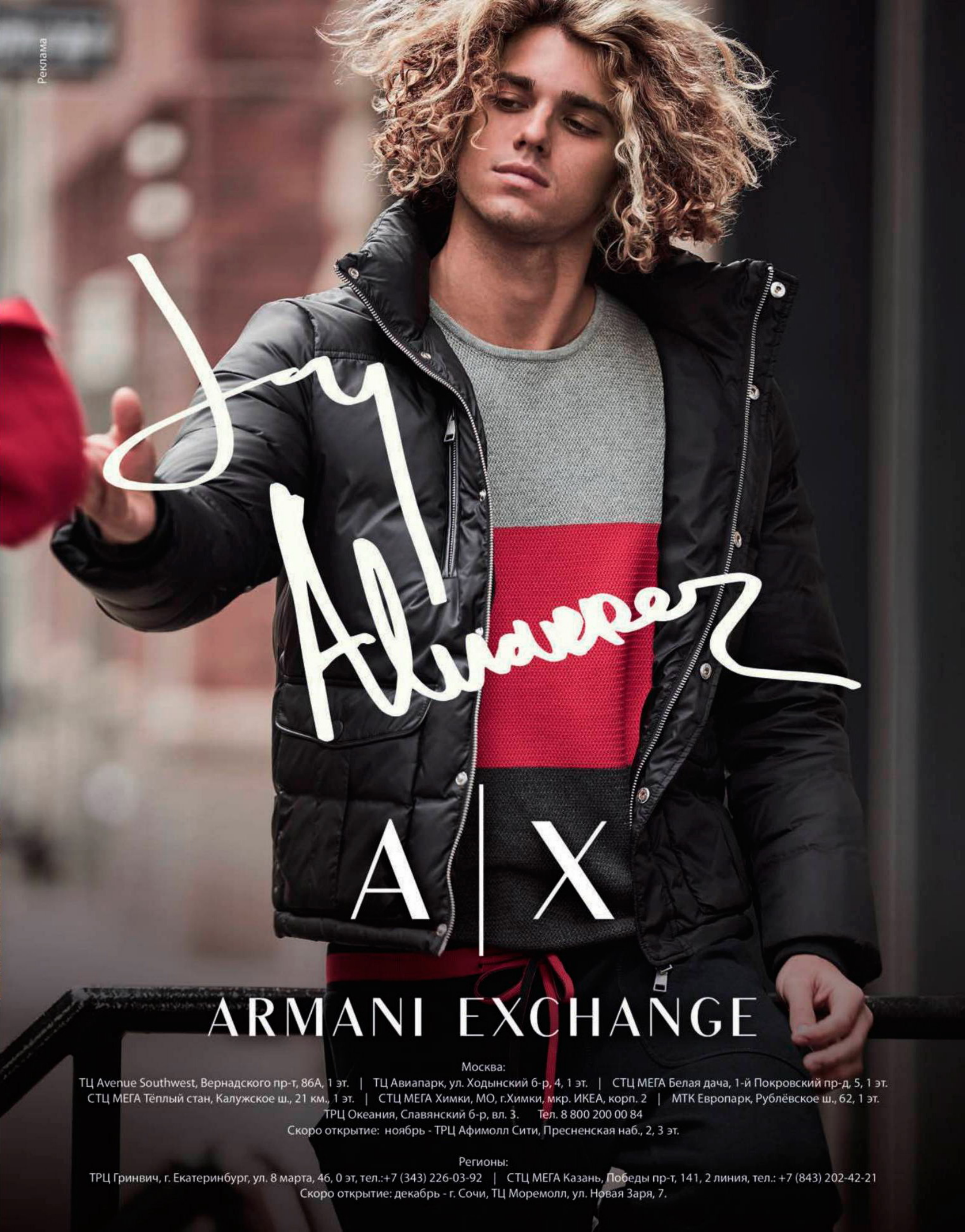
РАЦИОН
68 Мне так жарь
Правила обращения со сковородкой

“Волга” уходит в песок
стр. 150

В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ
108 Светлое в прошлом
Когда и чем аукнется твоя молодость

Реклама



Москва:

ТЦ Avenue Southwest, Вернадского пр-т, 86А, 1 эт. | ТЦ Авиапарк, ул. Ходынский б-р, 4, 1 эт. | СТЦ МЕГА Белая дача, 1-й Покровский пр-д, 5, 1 эт.
СТЦ МЕГА Тёплый стан, Калужское ш., 21 км., 1 эт. | СТЦ МЕГА Химки, МО, г.Химки, мкр. ИКЕА, корп. 2 | МТК Европарк, Рублёвское ш., 62, 1 эт.
ТРЦ Океания, Славянский б-р, вл. 3. Тел. 8 800 200 00 84
Скоро открытие: ноябрь - ТРЦ Афимолл Сити, Пресненская наб., 2, 3 эт.

Регионы:

ТРЦ Гринвич, г. Екатеринбург, ул. 8 марта, 46, 0 эт, тел.:+7 (343) 226-03-92 | СТЦ МЕГА Казань, Победы пр-т, 141, 2 линия, тел.: +7 (843) 202-42-21
Скоро открытие: декабрь - г. Сочи, ТЦ Моремолл, ул. Новая Заря, 7.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

130 ЧУГУННЫЙ СКОРОХОД
Травмированные колени тренировкам не помеха

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

134 Мои документы
Вместо сумки или рюкзака — аккуратная папка

ТРЕНД

136 Легкий вариант
Выбираем идеальное пальто

ГАРДЕРОБ

138 Простая формальность
Пиджак как повод для экспериментов

ДЕЛО ВКУСА

146 Основной состав
Чем пахнут люди этой осенью

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

148 На лице написано
Зачем мужчине косметолог

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

150 Шоковый путь
Пять самых необычных автомобилей ралли “Шелковый путь”

МАРШРУТ

156 Спустился с гор
Land Rover Discovery Sport

ТЕСТ-ДРАЙВ

158 iБолид
BMW i8

159 Универсальный солдат
Skoda Superb Combi

58
Вот кто-то с горочки спустился

НА ОБЛОЖКЕ:
МАРК УОЛБЕРГ

ФОТОГРАФ:
ART STREIBER

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
22 О ЛЮДЯХ
26 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
30 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
32 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
155 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО
160 ДЕТАЛИ
170 ЗАЛ СЛАВЫ

Реклама Profumo Посетите новый сайт Armanibeauty.com.ru

MHEALTH.RU

11.16

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

Объект желания Men's Health

Никакого фотошопа, никаких подтасовок, никаких надоевших волооких моделей! Специально для тебя мы гоняемся за самыми красивыми девушками России, которых встречаем то в фитнес-клубах, то в кафе, а то и прямо на улице, и уговариваем попозировать перед камерой без одежды и рассказать о себе. Заходи на **mhealth.ru/sex/obekt-zhelaniya/**, наслаждайся их повседневной натуральной красотой, а потом на работе предложи написать в редакцию MHealth.ru юной симпатичной бухгалтерше — мы сделаем все, чтобы ты смог увидеть ее полуобнаженной.

5 минут силы с Men's Health

Пришел на работу, сел за стол, да так и не встал из-за него до вечера — это про тебя? Дружище, ну нельзя же настолько наплевательски к себе относиться! Мы уже весь язык обболтали, убеждая тебя каждый час покидать рабочее место и делать хотя бы пятиминутный перерыв.

Не знаешь, чем заняться в эти пять минут? Проведи их с пользой для тела: специально для тебя мы разработали сервис "5 минут силы с Men's Health", который позволяет выполнять короткие, но очень эффективные упражнения где угодно и когда угодно. Чтобы обеспечить себе активность в течение всего восьмичасового рабочего дня, вырежь и повесь перед монитором восемь упражнений, которые особенно полюбились нашим читателям. А когда они тебе надоедят — заходи на mhealth.ru/5min и выбирай новые варианты пятиминутной активности.

Разбуди в себе зверя
mhealth.ru/5min/1582772/

Эх, прокачу!
mhealth.ru/5min/1582771/

Выносы бедра
mhealth.ru/5min/1582763/

Взбешенный поэт
mhealth.ru/5min/1582759/

Ловкий босяк
mhealth.ru/5min/1582758/

Одноногий слепец
mhealth.ru/5min/1582669/

Всему голова
mhealth.ru/5min/1582672/

5 МИНУТ СИЛЫ С MEN'S HEALTH
ЗАДАНИЕ №34
Отжимания со стулом
СЛОЖНОСТЬ
Взгромоздиться с ногами на стул можно только в одном случае — когда отжимаешься. Прими положение упора лежа, поставив ноги на стул или диван. Тело должно составить единую прямую линию с ногами. Согнув руки в локтях, опустись вниз и постарайся коснуться пола грудью. Задержись в нижней точке на секунду, после чего выпрями руки и вернись в исходное положение. А теперь повторяй, пока не станет невмоготу.
ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ

АУКЦИОН MEN'S HEALTH

Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на MHealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! **mhealth.ru/lot**

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)». Реклама.

Elegance is an attitude*

Саймон Бейкер

LONGINES®

Бутики Longines

Москва

ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская площадь д. 3,
тел. +7 (495) 775 85 44

Ул. Петровка, д. 17, тел. +7 (495) 628 15 48

The Longines Master Collection

*Элегантность как стиль жизни.

Men's Health

Максим Семеляк
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Николай Тарасов

РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU
Глеб Короленко
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Сергей Аутраш, Василий Быков, Дарина Ведменская, Илья Виноградов, Иван Дементиевский, Родион Китаев, Антон Комлев, Артем Кузнецов, Настя Ларкина, Ольга Попова, Алексей Федотов, Ольга Чарандаева

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health. В журнале также использованы шрифты Giorgio Sans и First Prize.

Маргарита Тырина
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖЕ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ
Тимур Фрозов
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР
Елена Скокова
ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ
Александр Попов

ФОТОСТУДИЯ
Александр Зеленцов, Алексей Трясков
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Степанова
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР
Александр Карпов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
Новосибирск: АО "АРПИ "Сибирь", т.: (383) 227-71-67
Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
Беларусь: ООО "Росчерк", т.: (10-375-17) 331-94-27(41); ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

ИСПОЛНЕН ВДОХНОВЕНИЯ.

GENESIS G90

GENESIS

GENESIS.COM

Дженезис. Реклама.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 150 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
22 000 экземпляров

Ноябрь 2016 (№ 217)
Главный редактор: Семеляк М.А.
Дата выхода в свет: 18.10.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

РЕКЛАМА. ВЕРСАЧЕ ПУР ОМ ДИЛАН БЛЮ. VERSACEPARFUMS.COM

VERSACE
pour homme
DYLAN
BLUE

НОВИНКА

ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ЗДЕСЬ ЖИВЕТ КРАСОТА

iledebeaute.ru

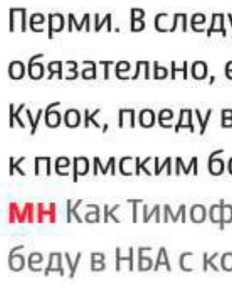
ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Сэмюэль Л. Джексон

АКТЕР

"Я получил шикарный подарок от Тима Бертона (см. на фото). Если ломаешь голову над тем, что дарить на Новый год, можешь позаимствовать идею".

МН На стр. 64 ты узнаешь, что помогло Джексону в 67 лет попасть на обложку Men's Health.



Тимофей Мозгов

ЧЕМПИОН НБА

"Меня поразила Пермь, а точнее то, что там люди в хорошем смысле больные баскетболом. Наша сборная играла в Перми против команды Боснии и Герцеговины, и должен сказать, что никогда прежде в России такой поддержки не видел. Мы в этом году возили по стране Кубок чемпионов НБА, и теперь жалею, что не довезли его до Перми. В следующий раз обязательно, если выиграю Кубок, поеду в этот город, к пермским болельщикам!"

МН Как Тимофей отмечал победу в НБА с командой, ты узнаешь на стр. 54.

Яна Кудрявцева

СЕРЕБРЯНАЯ ПРИЗЕРКА ОЛИМПИАДЫ-2016

"У меня столько времени отнимает спорт, что все культурные события проходят мимо, тем более в олимпийский год. В общем, за последними новинками я и не пытаюсь угнаться. Вот прочитала недавно роман Ремарка "Жизнь взаймы", а еще посмотрела фильмы "Лофт" 2013 года и "Заложница" 2007-го. Очень понравилось. Если эти вещи прошли мимо тебя — рекомендую".

МН О том, чем заняты дни и даже ночи Яны, рассказывается на стр. 32.

Марк Уолберг

АКТЕР

"У меня сейчас вся жизнь вертится вокруг премьеры моего нового фильма "Глубоководный горизонт". Бегаю по разным шоу и интервью. На премьеру фильма я, кстати, ходил со своей дочерью".

МН Осторожно! На стр. 72 Марк переходит в режим зверя.

Тимур Хаматшин

ФЕХТОВАЛЬЩИК

"Мне очень понравилась книга тележурналиста Владимира Познера "Прощание с иллюзиями". Владимир Владимирович — человек-эпоха, в своей автобиографии поднял целый пласт истории. Прочитал взахеб".

МН Статью о наших паралимпийцах читай взахлеб на стр. 84.

Реклама. АРОМАТЫ ЛАКОСТ Л.12.12 МАГНЕТИК. ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА ДЛЯ НЕЁ.
EAU DE PARFUM
МЕНЬШЕ ГОВОРИ,
БОЛЬШЕ ИГРАЙ.
НОВИНКА L.12.12 MAGNETIC
ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЁ.
LACOSTE

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

В первый раз я очутился в Men's Health весной 1998 года. Русская версия журнала тогда только запустилась, а впрочем, и моя собственная мало-мальски осознанная жизнь находилась в стадии запуска — мне было 23 года. Впрочем, тогдашний главный редактор был не намного старше, но он как раз являл собой воплощенное и почти плакатное мужское здоровье, чего нельзя было сказать о прочих сотрудниках: у одного редактора отсутствовали передние зубы, другой удивительно смахивал на хоббита, третий... Впрочем, третьим был я сам, и, признаться, само словосочетание "мужское здоровье" казалось мне оксюмороном. В самом деле, в 23 года собственный организм кажется чем-то почти эфемерным, и любые сведения о нем напоминают что-то совершенно факультативное: какие-то мускулы, какие-то углеводы, какие-то комплексы упражнений — я решительно не понимал, зачем мне это все. Мне тогда представлялось, что истинная реальность — она скорее в музыке, в книжках, в женщинах наконец, — короче, где угодно, только не во мне самом. Я проработал несколько месяцев, после чего меня переманили в только что открывшуюся ежедневную газету.

С тех пор я много где и с кем работал, писал о чем и о ком угодно, но странное дело — с каждым прожитым годом меня все больше стали занимать возможности, свойства и мечты собственного организма. Я вдруг понял простую вещь: все эти восемнадцать лет я так или иначе делал журналы про других людей. А ведь что такое, если разобраться, Men's Health? Это, в первую очередь, журнал про себя. Основная его тема — это как раз та самая забота о себе, которой учили в античности. А что может быть интереснее подобного самопознания и, как следствие, постепенного превращения в мужчину?

Поэтому я вернулся.

Максим Семеляк
главный редактор

4 ЦИТАТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

"Даже самая навороченная подвеска не отработает сложный рельеф так, как это могут сделать твои суставы". **СТР. 61**

2

"Что лежит у тебя на тарелке — выбирать только тебе. Надо лишь помнить главное: то, что кажется самым вкусным, да еще и стоит недорого, зачастую оказывается самым вредным". **СТР. 66**

3

"Помню, на сборах в Сочи частенько бывало, что мой протез со страшным грохотом разлетался на куски во время бега или прыжка. В итоге я сделал свою собственную резьбу, и протез стал гораздо надежнее". **СТР. 89**

4

"Если когда-то хозяином жизни считался владелец многометрового лимузина, то сегодня он — не более чем комедийный персонаж с золотыми цепями, париком, загаром из солярия и головной болью от таблеток для улучшения потенции". **СТР. 96**

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

Реклама. Настоящие часы для настоящих людей. Швейцарские часы,
производство с 1904 г. Орис Дайверс Сикстти-Файв

Oris Divers Sixty-Five

Винтажный стиль, возвращение к дизайну часов ORIS выпуска 1965 года.

Автоматический механизм, многокомпонентный стальной корпус (42 мм), вращающийся в одном направлении безель, купольное выпуклое с обеих сторон сапфировое стекло с внутренним просветляющим покрытием, темно-синий выпуклый циферблат, люминесцирующие стрелки, индексы и метки, водонепроницаемость 100 м/10 АТМ.

БУТИК ORIS +7 (495) 204 1906 | Информация о точках продаж: www.oris.ch

ORIS
Swiss Made Watches
Since 1904

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЛИГУ

Огромное спасибо за статью “Войди в лигу чемпионов” в сентябрьском номере и за рубрику “Я худею, дорогая редакция”. Я бывший футболист, добился многого в чемпионатах Санкт-Петербурга и Ленинградской области, но в 2013 году меня подкосил недуг, болезнь Осгуда — Шляттера (остеохондропатия бугристости большеберцовой кости). Два года я не играл в футбол. А на третий год, когда все пришло в норму, я просто обленился! Начал заплывать жиром, пивко, фастфуд. Так бы и шло, но у меня появилась дочь — мне стало стыдно, что ее молодой отец так скатился. Следуя советам из вашего журнала, я начал заниматься: бег, железо, пластика. А в августе месяце собрал свою дворовую команду, играем сейчас в одной из любительских лиг Петербурга, дело пошло, начал ощущать прогресс, доволен собой. Три года простоя дают себя знать, физика не та, пропало видение поля — так что статья “Войди в ЛЧ” была точно в тему, читали всей командой. Спасибо!

АНТОН КУЗЬМИН

МН Приятно видеть, Антон, что ты снова твердо стоишь на ногах. А для пущей устойчивости мы дарим тебе удобные кеды Timberland Amherst.

Дочь не боец

Добрый день, в сентябрьском номере за 2016 год в статье “Человек-легенда” под номером 10 (Брюс Ли) вы в качестве автора текста указываете дочь Брюса Шеннон Ли. При этом пишете “боец ММА”, что не является правдой: вы, возможно, перепутали ее с тезкой Шеннон Ли Марр. Дочь Брюса в ММА не выступает.

ОЛЕГ АНФИНОГЕНОВ

МН Действительно, дочь Брюса Ли в ММА не выступает. Но уверены — в душе она точно боец.

Муж читает

Добрый день! Пишет вам благодарная жена одного из ваших постоянных читателей. Хотелось бы сказать ОГРОМНОЕ СПАСИБО всем сотрудникам журнала, которые причастны к написанию колонок про секс! Частенько нахожу в журнале закладки в “нужных” статьях, после чего муж такие чудеса творит в постели!.. Моему счастью нет предела! Иногда, когда коллеги с работы спрашивают, чего ты опять такая невыспавшаяся, хочется ответить: “Просто у меня муж Men's Health читает!”

ОЛЬГА, 26 ЛЕТ

Непривычная форма

Помню, в каком-то из номеров люди возмущались, мол, что только второсортные голливудские актеры на обложку попадают... А теперь вот, Овечкин. В непривычной для себя форме — в футболке. Спасибо, МН!

ЕГОР

134 номера

Приветствую вас, дорогая редакция. Спасибо за ваши труды! Благодаря вам многие люди открывают для себя мир, полный чего-то нового и прекрасного! В сентябрьском номере прочел письмо месяца, там Александр из Минска сказал, что его коллекция — более 50 номеров, а вот моя коллекция насчитывает 134 номера вашего прекрасного журнала, вашим преданным читателем являюсь с сентября 2005 года! Желаю дальнейшего развития и процветания! И очень бы хотелось статью с Павлом Буре, ну и, конечно, журнал с ним на обложке. И как вариант — новую колонку про бойцов ММА, как они начинали, как тренируются, их приемы. Надеюсь, вы меня поняли и услышите мои пожелания. Еще раз спасибо, вы лучшие!

ИВАН, АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

ЧТО ЕЩЕ ОБСУЖДАЮТ ЧИТАТЕЛИ НА MHEALTH.RU

На самом деле считаю, что порнография и мастурбация спасла миллионы людей! Кого-то от сексуального голодания, а кого-то от сексуального насилия!

К своему стыду, не видел ни одного фильма с Брандо, а потому не готов оценить, насколько он велик.

Мне кажется, у современного активного человека основное препятствие к сексу — это банальная нехватка времени.

А зачем прятать пивной живот и т.п. пустяки? А не лучше ли делать так, чтобы эти “пустяки” не появлялись в твоей жизни?

Так Цой жив?
Он на острове?

Автор письма месяца в декабре получит смартфон Alcatel IDOL4S, в комплекте с которым идут VR-очки

Комплекты оригинальных зимних колес BMW

www.bmw.ru

С удовольствием за рулем

ЗИМА НАЧИНАЕТСЯ РАНЬШЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ.

BMW РЕКОМЕНДУЕТ МЕНЯТЬ ЛЕТНИЕ КОЛЕСА НА ЗИМНИЕ УЖЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ +7 °C.

Только зимние шины могут обеспечить Вам максимальную безопасность на мокрой осенней дороге:

Зимние шины улучшают сцепление с дорогой при температуре ниже + 7 °C.

Благодаря зимним шинам длина тормозного пути сокращается на 10 %.

Зимние шины подвержены износу на 40 % меньше, чем летние.

Facebook.com/BMWRussia 16+

Служба клиентской поддержки BMW: 8 800 550 88 00 (звонок по РФ бесплатный). Подробности на сайте www.bmw.ru

Реклама

Мысль о том, что самые эффективные технологии менеджмента позаимствованы из горького родительского опыта, донимала меня с тех пор, как уборка игрушек превратилась в ежедневный кошмар. Миссия и команда, функции и цели, делегирование и умеренный контроль — все это явно зарождалось где-то между сборами на прогулку и совместным приготовлением пиццы. Я даже собирался протестировать советы из книжки "Кризис трех лет у ребенка: что делать" на своенравных журналистах. Но не успел — на нашего главу службы безопасности кинулся редакционный фикус Ваня.

Не знаю, откуда пошла эта мода — давать имена неодушевленным предметам, но когда я пришел работать в редакцию, тут уже проживал надувной матрас Анатолий, лучший друг ночных дежурных. Матрас был весь в заплатах и в конце концов лопнул, а вслед за ним — и терпение генерального директора. Последнее случилось на совещании с финскими инвесторами. Ночной редактор Люба без стука ввалилась в кабинет и с порога взвыла: "Миша, я провела ночь на Анатолии — я глаз не сомкнула!" Она хотела потребовать новую раскладушку, но увидела гостей.

Через час гендиректор объявил о месячнике дисциплины. "Бардак! Не редакция, а колхоз, — ругался он. — Даю вам месяц, а не то..." Далее непечатно.

Эпохальное падение фикуса Вани случилось утром, во время инструктажа, который проводил наш глава службы безопасности, майор в отставке, ответственный за ликвидацию редакционного бардака. Где-то между пунктом "являться на работу не позднее 9:00" и "держать в чистоте рабочие столы" майор облокотился на шкаф с архивом. Тот качнулся, и Ваня, забытый на шкафу во время уборки, звездой генералиссимуса рухнул майору на погон. От пункта "не курить в помещении" тот сразу же перешел к идиоматическим выражениям, из которых следовало: обиделся.

– Вот что вы за люди-то, а? — обратился ко мне майор в лифте. Заканчивалась первая неделя месячника. — Сказано же: не опаздывать, свет выключать, не жрать на столах, мусор не копить — несложные же требования! А у вас ни в чем нет порядка. Шестнадцать штрафов за неделю, и все без толку. Как дети малые.

– Так ведь люди в редакции творческие, эмоционально незрелые, импульсивные. Дети и есть, — примитивно пошутил я. — С ними угрозы не работают.

– А что работает? — заинтересовался майор.

– А вы попробуйте вовлечь их в игру, — вспомнил я совет из "Кризиса трех лет", — устройте соревнование. У меня вот сыновья не любят игрушки убирать, так я только соревнованиями и спасаюсь. Кто первый убрал — тот и чемпион.

На том и попрощались. Прошла неделя.

– Не работает соревнование, — сказал майор на остановке, где мы ждали автобуса. — Завел я доску почета: самый пунктуальный, самый бережливый. Договорились: кто ни разу на неделе не опоздал, тот в пятницу на час раньше уйдет. Был у нас лидер, четыре дня без нареканий, а на пятый вообще не пришел. Пьянь.

– Ну, — говорю, — нормально. Это же дети, большие дети. Они не могут держать в голове долгосрочные цели. Им подавай поощрение здесь и сейчас. Стимул должен быть, понимаете?

Прошла еще неделя. Я встретил майора в столовой.

– Не работает ваша теория, — вздохнул он, осматривая эскалоп. — Предупредил тут: все, что останется после 18:00 на столах, выброшу на хрен. Два мешка бумажек, книжек, календарей собрал! Даже футляры от очков попадались. Думал, с утра паника будет. Куда там. Ни один не поинтересовался, куда все делось. Вечером прошелся — опять мешок бумажек...

– Вы перепутали: поощрение, а не наказание, — я старался выглядеть как можно серьезнее. — И главное — не переборщить. Если ребенок поймет, что ему платят за уборку, он по доброй воле и тряпку в руки не возьмет. Надо донести до него важность мероприятия. Предложить помощь, показать пример. Тогда и пойдет.

Ничего мне не ответил майор.

Больше мы не виделись — я уволился. Даже жаль немного, что так рано — дальше по оглавлению шло: как воспитать в ребенке ответственность, научить обращаться с деньгами, обратить любознательность на пользу.

Ну да ничего, опробую этот план на следующем майоре.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

С юридической точки зрения, в России ребенком считается всякий, кто не дорос до совершеннолетия (18 лет); да и вообще, 18-летие в большинстве стран — возраст вступления человека во взрослую жизнь. Однако, полагаясь на результаты свежих исследований, нейробиологи заявляют: пубертатный период длится как минимум до 25. Дело в том, что префронтальная кора головного мозга развивается как раз до этого возраста, а вместе с нею продолжают формироваться эмоциональная зрелость, самовосприятие и рассудительность. Ниже — результаты опроса россиян, проведенного фондом "Общественное мнение". Вопрос был такой: в каком возрасте вы почувствовали, что стали взрослым(-ой)?

14 ЛЕТ И РАНЬШЕ	8%
15–17 ЛЕТ	20%
18–20 ЛЕТ	35%
21–30 ЛЕТ	22%
ПОСЛЕ 30 ЛЕТ	4%
НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ(-ОЙ)	11%

МУЖЧИНА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

BOSS BOTTLED INTENSE
НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА

BOSS
HUGO BOSS

#MANOFTODAY

hugoboss.com Реклама. БОСС Хьюго БОСС. БОСС Боттлд Интенс

Audi с пробегом
:plus

Ваш новый Audi с пробегом *:plus*

www.audi.ru

Информационный центр Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

*Гарантия как на новый автомобиль — продукт страхования рисков от технических неисправностей, предоставляемый официальными дилерами Audi для автомобилей Audi с пробегом :plus на срок от 12 до 48 месяцев с даты покупки автомобиля и равный гарантии на детали, узлы и агрегаты, предоставляемой заводом-производителем для новых автомобилей Audi. Зона действия программы — Россия, Белоруссия, Казахстан и все страны Евросоюза.

Разница только в цифрах

Гарантия как на новый автомобиль

- Широкий выбор автомобилей Audi до 5 лет с пробегом до 120 000 км
- Проверка и подготовка по 110 пунктам
- Гарантия минимум 12 месяцев, без ограничения по пробегу
- Гарантия мобильности 24 часа в сутки
- Специальные программы кредитования и страхования
- Обязательное предложение по трейд-ин

Услуги кредитования предоставляет ООО «Фольксваген Банк РУС», лицензия ЦБ РФ №3500.
Страхование осуществляют ОАО «АльфаСтрахование» (лицензия СИ №2239 от 13.01.2016), САО «ВСК» (лицензия СИ №0621 от 11.09.2015), ПАО «Росгосстрах» (лицензия СИ №0001 от 28.01.2016), СПАО «Ингосстрах» (лицензия СИ №0928 от 23.09.2015, без ограничения срока действия), ООО «Группа Ренессанс Страхование» (лицензия СЛ №1284 от 14.10.2015). При выборе страхователем иной страховой организации условия страхования могут отличаться.

Реклама

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Мне 37. По утрам не стало привычной эрекции, хотя в остальном вроде все нормально. Мне пора волноваться?

ГРИГОРИЙ

ТАБИАС КЕХЛЕР, ПРОФЕССОР УРОЛОГИИ МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЫ УНИВЕРСИТЕТА ЮЖНОГО ИЛЛИНОЙСА (США)

Ну что ж, ты дожил до тех лет, когда ОН перестает каждый день вставать раньше тебя. Если такие сбои случаются иногда — с тобой точно все нормально. Но если все это продолжается уже три месяца подряд, то лучше тебе навестить врача. Утренняя эрекция обычно возникает во время так называемого быстрого сна, так что проблема может заключаться просто в том, что ты просыпаешься не в той фазе. Причина может быть также в стрессе, антидепрессантах, обезболивающих. А еще, например, в диабете, повышенном давлении, избыточном весе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы — и вот здесь рекомендации медиков точно не будут лишними. А может, все дело в низком уровне тестостерона — пусть его тоже проверят.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Время
волшебства.

TISSOT CHEMIN DES
TOURELLES AUTOMATIC.

реклама

TISSOT ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

БУТИК TISSOT – ТВЕРСКАЯ: УЛ. ТВЕРСКАЯ, Д. 4, ТЕЛ.: +7(495)775-07-28
БУТИК TISSOT – ТД ГУМ: КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ, Д. 3, 3-Я ЛИНИЯ, 1 ЭТАЖ, ТЕЛ. +7 (495) 543-90-59
БУТИК TISSOT В ЧАСОВОМ МАГАЗИНЕ HOUR PASSION: МЕГА БЕЛАЯ ДАЧА-2, ТЕЛ. +7 (495) 915-84-49

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ООО «СВОТЧ ГРУП(РУС)»
ПОЧТОВЫЙ АДРЕС:
105120, Г. МОСКВА, 2-ОЙ СЫРОМЯТНИЧЕСКИЙ ПЕРЕУЛОК, Д. 1.

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT, НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ

У меня уже пару лет на ногтях белые пластинки (временами их то больше, то меньше). При употреблении комплексных витаминов и минералов их становится поменьше, но до конца не проходят. Как мне от них избавиться? Может, это недостаток конкретного витамина или минерала в организме?

N

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Белые полоски на ногтях называются красивым словом "лейконихия", а наиболее частая причина их появления — травма ростковой зоны ногтя. Такое бывает при привычке грызть или как-то еще теребить ногти. Еще лейконихия случается из-за дефицита кальция или из-за проблем с пищеварительной системой, которые приводят к нарушению усвоения микроэлементов. В этом случае должны помочь поливитамины. Ну а кроме того не помешает показаться дерматологу, чтобы исключить грибковое поражение ногтей и получить более точные рекомендации.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я мастурбирую практически ежедневно. Это не чересчур? Мне 27 лет, и при этом у меня есть девушка, с которой я регулярно занимаюсь сексом.

ТИГРАН

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ, ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ ИНДИАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

Мои коллеги по университету недавно проводили большое исследование как раз на эту тему и выяснили, что каждый пятый мужчина в возрасте между 18 и 29 годами мастурбирует четыре и больше раз в неделю. Для женатых этот показатель чуть ниже, для одиноких или тех, кто в отношениях, как и ты, — повыше. Так что в этом смысле ты не уникален и не "чересчур". Если в процессе самоудовлетворения ты не калечишь себя или свои отношения, не нарушаешь закон, не теряешь друзей и не ругаешься со всей своей семьей, то все в порядке.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Много раз слышал, что если вместе с едой пить много воды, то будешь меньше съедать. Это действительно работает? Неужели мозг так легко обмануть?

ТИМА

МАЙК РУССЕЛЛ, ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ MEN'S HEALTH

Нет, не так легко. Пить много воды — это хорошо, но не поможет тебе меньше есть. Существует другой проверенный способ: если ты хочешь чувствовать себя сытым без переедания, налегай на овощной салат. Фишка в том, что его нужно основательно жевать, а работа челюстями сигнализирует мозгу о том, что ты хорошенько насыщаешься. К тому же клетчатка, как известно, делает тебя сытым надолго. Чего не скажешь о воде.

Как и многие сегодня, я подсел на вапорайзер. Иногда задумываюсь, насколько он безвреден. Что скажете?

ФИЛИПП

ПЕТЕР ХАЙЕК, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ ИНСТИТУТА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ВОЛЬФСОНА (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), ГЛАВА ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТАБАКОЗАВИСИМОСТИ

Нет дыма без вреда для легких — это факт. Есть ли вред от пара — толком неизвестно. Если ты с сигарет полностью переключился на испаритель (он же вапорайзер), то, скорее всего, твои легкие уже всплакнули от счастья. Но если ты с помощью пара пытаешься совсем бросить курить, то все неоднозначно. Например, в научном журнале The Lancet пишут, что пристрастие к испарителю аж на 28% снижает шансы курильщика раз и навсегда отказаться от своей привычки. Поэтому тут как посмотреть. Забыл о сигаретах, пускаешь только пар? По-видимому, это неплохо. Бросаешь курить с помощью испарителя? Скорее всего, ничего не выйдет. Никогда не курил, а теперь подсел на вапорайзер? Еще неизвестно, чем это для тебя обернется.

#pacorabanne

Paco Rabanne: Новые насыщенные ароматы, #pacorabanne . Реклама. ООО «ПУЧ РУС», тел.: +7 495 921 17 91 / 92

the new intense fragrances

paco rabanne

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Я с женою живу три года, у нас есть сын, которому год. Моя жена есть в инстаграме (меня там нет), и у нее там фото с сыном, с папой, с подругами, с бабушкой. А со мной нет, несмотря на то, что общих фото предостаточно. У меня вопрос: что это значит?

ALEX

Для меня это значит только одно. Вы семья. У вас есть сын. Толпа родни. Куча общих фото. НО! По какой-то непостижимой (для меня по крайней мере) причине ты не можешь прямо спросить у жены: "Любимая, а почему у тебя не фигурирует ни одной нашей совместной фотки в инстаграме?" Ведь даже если ты не получишь внятного аргументированного ответа, она точно сообразит, что тебя это парит и негоже прятать тебя от общественности.

Ну откуда же мне, дорогой друг, знать, чего они там в тебе разглядели. Или не разглядели. А может, при всей своей дружелюбности и раскованности ты из тех, кто носит волосы на прямой пробор и брюки, натянутые до подмышек. И чавкает. Вариантов куча. И чем терзать меня вопросами, на которые у меня нет и не может быть ответов, разумнее задать их девушкам, отвергшим тебя. Ну а что? Сакраментальное "останемся друзьями" уже прозвучало. В переводе с женского это означает: "Парень, тебе ничего не светит". В глазах девушки ты уже существо фактически бесполое, поэтому нет смысла париться насчет падения индекса брутальности. Смело спрашивай: "Слушай, никак мне не дает покоя вопрос: почему у нас ничего не вышло? Только честно". Одна, может, и постесняется сказать. Другая — поленится. А третья возьмет да и откроет тебе глаза на тебя самого.

Никак не удается найти себе девушку. Все свидания заканчиваются одним и тем же: "Ты хороший парень, с тобой приятно, но мы можем быть только друзьями". Общаюсь дружелюбно, остаюсь самим собой, шучу, зажатости и застенчивости не чувствую. И так каждый раз. Что я делаю не так?

HYERYERYUSWT

Познакомился с девушкой (теперь уже бывшей) на работе. Стали встречаться, но потом армия — шесть месяцев разлуки. У нее появились сомнения, мы расстались. Я отслужил, вернулся на старое место — и тут она. Сначала было дико некомфортно, но более-менее улеглось. Общение так и не возобновили. Вижу, что она бы и не против, но, как по мне, время уже безнадежно ушло, и сам я не горю желанием. Вопрос: как было бы правильно вести себя в такой ситуации.

ИЗЯ СОБОЛЕВ

На мой взгляд, важно устранить недосказанность и нарочитую искусственность ситуации. А тот факт, что вы работаете вместе, видитесь, но так и не обмолвились даже словом, — это реально странно и как-то неестественно. Купидон его знает, действительно ли для возобновления отношений "время уже безнадежно ушло". Но разговор по душам точно возможен. Вот прям без прелюдий (чтобы она там не надумала себе ничего лишнего) подойди или напиши в разгар рабочего дня и предложи сегодня же выпить кофе, после работы пройтись в парке или что-нибудь еще. И далее — скажи все как есть. Ты чувствуешь неловкость, работая с ней бок о бок, но при этом демонстративно не общаясь. Спроси, каково ей все это? И предложи попробовать найти формат коммуникации, одинаково комфортный для вас обоих. Иногда самое простое — это просто предложить человеку обсудить сложившуюся ситуацию.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

О чем говорят женщины? О разных непонятных предметах, названия которых мы стараемся переводить с женского языка на человеческий. Вот тебе очередная порция.

ПРАЙМЕР

Это у них так называется база для макияжа. Чтобы тебе было понятнее, праймер — это как грунтовка под краску.

ДУОХРОМ

Берешь тени одного цвета и добавляешь в них блестки совершенно другого — и получаешь дуохром ("двухцветочку"). Ну или не берешь.

КЁРЛЕР

Никто больше не говорит "щипцы для завивки ресниц". Все говорят "кёрлер".

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

РЕКЛАМА *МУЛЬТИФОРТ ЭДВЕНЧЕР

АРХИТЕКТУРА КАК ВДОХНОВЕНИЕ

МОСТ ХАРБОР-БРИДЖ, СИДНЕЙ

MULTIFORT
ADVENTURE*

MIDO®

SWISS WATCHES SINCE 1918

WWW.MIDOWATCHES.RU

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ЯНА КУДРЯВЦЕВА

Мы задали четыре вопроса девушке, которая наверняка знает, что делать, если в руках окажется булава.

ВОЗРАСТ: 19 ЛЕТ

РОСТ: 170 СМ

ВЕС: 48 КГ

ПОБЕДЫ: 11-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ (2012, 2013, 2014, 2015, 2016), 13-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА (2013, 2014, 2015), 3-КРАТНАЯ СЕРЕБРЯНАЯ ПРИЗЕРКА ЧЕМПИОНАТОВ МИРА (2013, 2014), СЕРЕБРЯНАЯ ПРИЗЕРКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (2016)

ПОСЛАННИЦА ЭЛЕГАНТНОСТИ БРЕНДА LONGINES

1. В 2013 году, в 15 лет, ты стала самой молодой чемпионкой мира. Гляди, сейчас тебе 19, как удается все это время соблюдать режим, тренироваться? Чем мотивировать себя?

Ты прав, жизнь у спортсменов однообразная, бесконечные тренировки, нескончаемый день сурка. Лучший стимул утром не остаться лежать в кровати — представить, что скоро соревнования. Тут же хочется идти и работать, чтобы показать все, на что способна.

2. Мы видели — на Олимпиаде ты бегала с мячом, прыгала с булавой, крутила обруч и ленту. А у тебя есть любимый снаряд, или тебе все равно, с чем выступать?

Да, все равно! Хотя... Если хорошенько подумать, отвечу, что легче всего мне даются выступления с мячом, хотя это не значит, что я могу делать с ним все что угодно. Играть в футбол и чеканить я не умею.

3. На Олимпиаде ты выступала под музыку Сибелиуса, Моцарта, Рахманинова. А сама что слушаешь? Неужели только классику?

О, я включаю все что угодно, под настроение, любые жанры. Если мне мрачно, могу поставить что-то тоскливое, женское.

4. Что тебе снилось, когда все осталось позади, ты закончила выступление в Бразилии, серебряная медаль уже лежит на тумбочке?

Мне приснилось, что выступление еще только впереди: нужно накраситься, и скоро мой выход. Проснулась в холодном поту!

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА; ОДЕЖДА: ADIDAS BY RITA ORA; ЧАСЫ: THE LONGINES MASTER COLLECTION

PERRELET

1777

TURBINE PILOT*

Мануфактурный калибр. Технология Turbine
Корпус из нержавеющей стали диаметром 48 мм
Завинчивающаяся заводная головка в положении 3 часа
Вращающийся двунаправленный безель, круговая навигационная линейка. Черная турбина с 12 лопастями
Черный ремень из телячьей кожи

PERRELET.COM

LPI LPI RUS – эксклюзивный дистрибьютор, www.lpirus.ru

МОСКВА: “КОНСУЛ”, Кутузовский просп., 35/30, (495) 971-8573; “КОНСУЛ”, ул. Тверская, 25, (495) 971-9744; “КОНСУЛ”, ул. Новый Арбат, 11, (495) 971-9760; “КОНСУЛ”, ТЦ Мега Теплый Стан, 41-й км МКАД, (495) 971-9766; “ТАЙМ АВЕНЮ”, ТЦ Атриум, ул. Земляной Вал, 33, (495) 937-6205; “ТАЙМ АВЕНЮ”, ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2, (495) 225-7354; “ТАЙМ АВЕНЮ”, ТЦ РИО, Ленинский просп., 109, (495) 988-5178; “ТАЙМ АВЕНЮ”, ТЦ Золотой Вавилон, просп. Мира, 211, (499) 270-5721; “ТАЙМ АВЕНЮ”, ТЦ Метрополис, Ленинградское ш., 16а, стр.4, (499) 270-0410; “SUBLIME by BOSCO”, ГУМ, Красная пл., 3, (495) 620-3311; “CASSAFORTE”, ТЦ Гименей, ул. Б.Полянка, 22, (495) 690-7470; “CASSAFORTE”, Marriott Aurora, ул. Петровка, 11, (495) 937-1078; “LOUVRE”, ТЦ Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10, (495) 692-9047; “СТАТУС”, ул. Волхонка, 9/1, (495) 697-2700; “ИМПЕРИЯ ЧАСОВ”, Петровский бул., 21, (495) 645-9448. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: “САЛОН БУРЕ”, Невский просп., 23, (812) 571-7534; “КОНСУЛ”, Литейный просп., 29, (812) 273-1363; “ШВЕЙЦАРСКИЙ СТИЛЬ”, ТМ Светлановский, просп. Энгельса, 33, к.1, (812) 326-6171. ОМСК: “ЖЕНЕВА”, ТЦ Мега, бул. Архитекторов, 35, (3812) 35-6100. РОСТОВ-НА-ДОНУ: “18 КАРАТ”, просп. Чехова, 35/30, (863) 250-1111, “18 КАРАТ”, ТЦ Горизонт, ул. М.Нагибина, 32/2, (863) 272-5360. СОЧИ: “DOLCE COLLEZIONE”, ул. Несебрская, 1А, (938) 452-1212. КРАСНОДАР: “ИМПЕРИАЛ”, ТРЦ Галерея-2, ул. В.Головатого, 311, (861) 278-8242. СТАВРОПОЛЬ: “СТИЛЬ ТАЙМ”, ул. Советская, 16/1, (8652) 26-0357. САМАРА: “АЛЯСКА”, ул. Ново-Садовая, 21, (846) 334-4702. БЕЛГОРОД: “КАРАТ”, Гражданский просп., 18, (4722) 202-202. ЕКАТЕРИНБУРГ: “СТУДИЯ ВРЕМЕНИ”, ТЦ Гермес Плаза, ул. Малышева, 16, (343) 385-0211; “СТУДИЯ ВРЕМЕНИ”, ул. Хохрякова, 21, (343) 376-5497; “СТУДИЯ ВРЕМЕНИ”, ул. Радищева, 10, (343) 356-0458. НОВОСИБИРСК: “ROSCO SHELLY”, ул. Кирова, 27, (383) 266-0429. БЛАГОВЕЩЕНСК: “ЖЕНЕВА”, ул. Шевченко, 65, (4162) 518-323. КРАСНОЯРСК: “ГРИНВИЧ”, ТЦ Планета, ул. 9 Мая, 77, (3912) 76-8737.

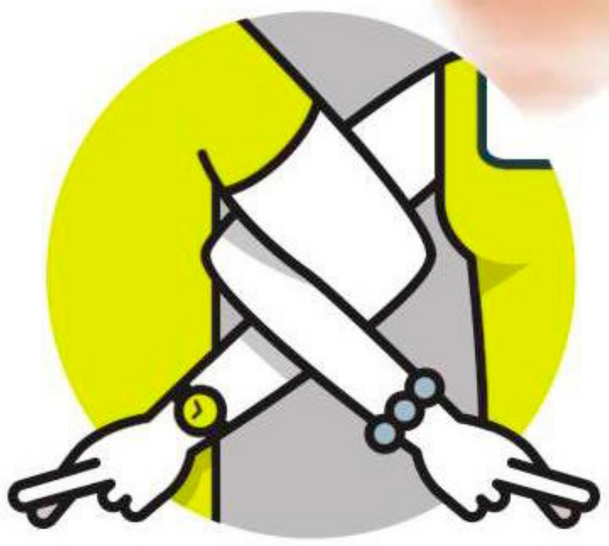
Реклама. *Турбина Пилот

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

А ЧТО ЕСЛИ...

...у тебя есть давняя подруга, с которой ты вдруг захотел переспать, но — с другой-то стороны — не хочешь терять в ее лице хорошего друга. Как быть? Ответь на три вопроса.



1

СЕКС ИСПОРТИТ ВАШУ ДРУЖБУ?

Риск велик, однако настоящее наслаждение (а ты ведь хотел именно его?) способно сгладить возможные шероховатости.
К тому же иные знатоки человеческих душ отмечают: люди, договорившиеся о “дружбе с бонусами”, саму дружбу, как правило, все равно ставят выше секса.

2

А ЕЙ-ТО ЭТО ВООБЩЕ ИНТЕРЕСНО?

Ничего не попишешь, тебе придется спросить ее напрямую. Обычно говорят что-то вроде: “Не хотелось бы все усложнять, но вообще-то я просто уверен, что у нас мог бы быть прекрасный секс. Ты как?” Расхохотались в ответ? Ну что ж, бывает.

3

ЭТО ВЕДЬ НИ К ЧЕМУ НЕ ОБЯЗЫВАЕТ?

Это вопрос к вам обоим. Договорись с ней на берегу, как ты себе это видишь: разовая акция или затяжной секс-марафон? Если же ты спишь с кем то еще (а ты наверняка это делаешь), ей стоит об этом знать — вы же, если ты не забыл, все еще друзья, а значит, скрывать вам нечего.

ЭКСПЕРТ: ДЖАСТИН ЛЕХМИЛЛЕР, СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ ИЗ ГАРВАРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США)

ФОТО: ANTONIO VERGLAS; МОДЕЛЬ: АРИНА МИШИНА @ I-MODEL; СТИЛЬ: НИНА БОГДАН; ВИЗАЖ: ANA SICAT; ПРОДЮСЕР: ЭЛЬМИРА НАВРУЗБЕКОВА

Даже не верится

Фраза “шерше ля фам”, кажется, никогда не потеряет своей актуальности. Вот и Дмитрий, возможно, не оказался бы героем нашей традиционной рубрики, если бы не встретил Александру.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДМИТРИЙ ГРАДОВ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: РАБОТАЕТ В СЛУЖБЕ ДВИЖЕНИЯ МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА

ВОЗРАСТ: 32 ГОДА

РОСТ: 186 СМ

ВЕС ДО: 169 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 95 КГ

ПРИШЕЛ В ФОРМУ: 3 МЕСЯЦА НАЗАД

Эта история началась сразу после армии. Отслужив на Северном флоте, вернулся домой стройным и подтянутым. Но дома понеслось: плюшки, пиво с друзьями, перекусы не пойми чем на работе. Так день за днем набирались лишние килограммы. Года через три вес перевалил за 150 кг, а я продолжал жить по-прежнему, толстея и ничего не делая для похудения. Был ленивым... пока не встретил будущую жену.

С Александрой мы познакомились на работе — и мне сразу захотелось ей соответствовать. О том, чтобы похудеть, я подумывал и раньше, особенно когда приходилось подниматься вверх по ступенькам. Но именно она дала мощный толчок моим намерениям. Я полностью изменил режим питания, взял абонемент в спортзал. Раньше, например, никогда не ел с утра — а теперь без завтрака не могу. Полюбил каши, хотя раньше вообще не считал их едой. Молочная каша с утра — вещь!

В спортзале сначала налегал на кардио, оккупировал беговую дорожку, позже взялся за железо. Первые месяца два-три никакого серьезного результата не было, но это меня не останавливало: я понимал, что все это не бесполезно, и ждал. Ну и дождался: минус 10 кг, минус 20 кг, минус 30 кг... Стал набирать более-менее спортивную форму. Отказался от посиделок с друзьями, бросил курить. Стал чувствовать себя великолепно, начал высыпаться. Понял, что трудом можно добиться многого.

Теперь даже не верится, что был таким толстым. Сегодня стараюсь бывать в зале раза три в неделю, работаю в основном с железом, а когда не хватает времени — выхожу на спортплощадку рядом с домом. Брусья, турник — раньше это были вообще бесполезные для меня перекладины, а теперь на брусьях, например, делаю 10 подходов по 10 повторов — круто! Так что всех, кто хочет похудеть, готов подбодрить: нет ничего невозможного! Стоит взять себя в руки — и результат будет. Конечно не сразу, ну а как иначе? Нужно время, чтобы организм пришел в себя. Будет тяжело, но оно того стоит — заявляю это как бывший толстяк.

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото “до/после” на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ВСЕГДА ГРЫЗИ ЯБЛОКО ПЕРЕД САМЫМ ОБИЛЬНЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ — БУДЕШЬ ПОТРЕБЛЯТЬ НА 15% МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

Реклама. [1] Твоё время сейчас. [2] Коллекция Айкон. [3] Икона стиля - это ты!

YOUR TIME IS NOW.[1]

AIKON COLLECTION[2]

#BEYOURAIKON[3]

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

PROTIME DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России | Москва, ул. Веткина, 4 | тел. (495) 926 0700.
Полный список авторизованных точек продаж можно найти на сайте www.protime-distribution.com

Страх в ее глазах

Страх — общая эмоция, поэтому правильно выбранный фильм ужасов сближает людей. Например, тебя и твою девушку (сегодня же вечером проверь).

Напуганная барышня — твой ласковый и нежный зверь. Как заявляет Марджи Керр, социолог, специализирующий на изучении страха, “если в момент испуга рядом оказывается приятный человек и возможный партнер, то этот человек кажется еще более приятным и возможным”. Страх сопровождается выбросом химических веществ, которые приводят нервную систему в сильное возбуждение, которое легко принять за влечение к тому, кто рядом. Выбирая фильм ужасов, нужно действовать аккуратно и не переборщить с натурализмом и ведрами крови — а то будешь, как герой де Ниро в фильме “Таксист”, зачем-то потащивший романтическую девушку на порносеанс и оставшийся с носом. Мы попросили Роберта Эггерса, режиссера “Ведьмы” (2015), порекомендовать хорроры, где в центре действия — какая-нибудь парочка. Чтобы девушка в легком испуге прижалась-таки к тебе.

“РЕБЕНОК РОЗМАРИ”, 1968

Миа Фэрроу и Джон Кассаветис переезжают в новую светлую квартиру и попадают в филиал ада на Манхэттене. Сатана тут выступает в роли обычного гендерного манипулятора: от мужчины ему нужна покорность воли, от женщины — ее тело и репродуктивная способность.

“ВПУСТИ МЕНЯ”, 2008

Шведы традиционно любят сочинять истории про девочек, непохожих на всех остальных. В данном случае вместо Рони, дочери разбойника, и Пеппи Длинныйчулок выступает девочка-вампир. Но мальчик-герой тянется к ней все с той же нежностью, несмотря на пролитые ею реки крови.

“А ТЕПЕРЬ НЕ СМОТРИ”, 1973

Что особенно помнится Эггерсу — так это “продолжительная эротическая сцена”. Что ж, неудивительно: то, как Джули Кристи облизывает пальцы ног Дональду Сазерленду, забыть действительно невозможно. И только жуткие венецианские призраки как-то охлаждают накал страстей.

ГЛУПЫЙ ВОПРОС? УМНЫЙ ОТВЕТ!

Почему старики так одинаково странно пахнут?

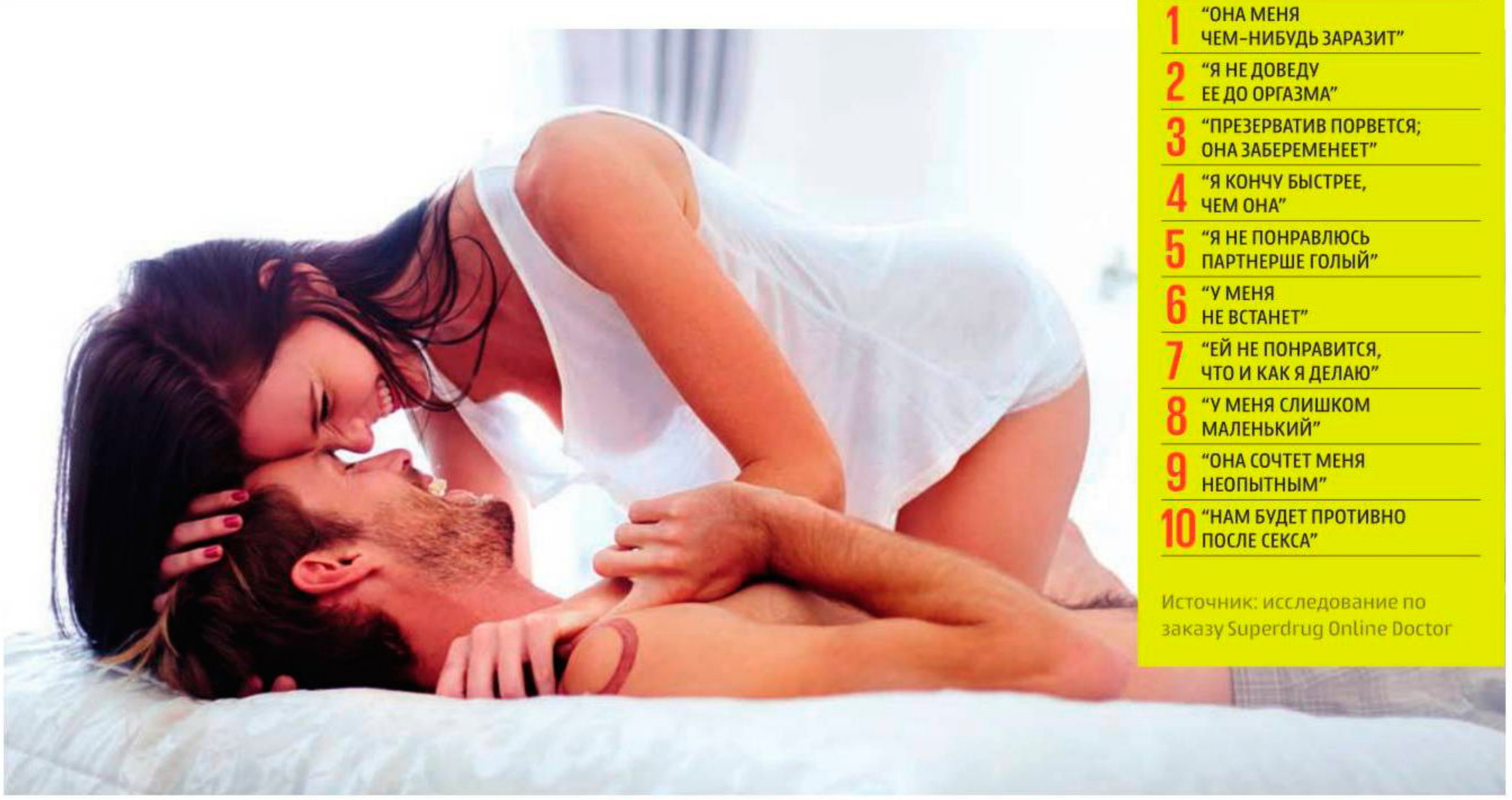
Причина запаха — не пренебрежение гигиеной, а болезнь. Как раз у пожилых людей чаще встречаются заболевания (те или иные проблемы с почками или с печенью), при которых в организме скапливаются токсины или, например, повышается его кислотность. Дурной запах изо рта может свидетельствовать о тех или иных болезнях желудка. “А еще, скажем, при диабете, — дополняет Уильям Дэйл, преподаватель гериатрии в Чикагском университете (США), — избыток сахара в крови приводит к тому, что человек начинает “сладко” пахнуть, плюс на коже развиваются грибковые инфекции, которые лишь усугубляют дело”. Сам пожилой человек может ничего и не чувствовать: во-первых, этот запах всегда с ним, во-вторых, обоняние у него уже не такое острое, как у тебя. Постарайся деликатно рассказать своим старикам об этом. И обязательно отправь их к врачу, если раньше запаха не было.

P.S. В 2012-М НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ PLOS ONE ПИСАЛО: ЛЮДИ МОГУТ ПО ЗАПАХУ ПОНИМАТЬ ПРИМЕРНЫЙ ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

О чем боятся мужчины

Мы взяли рейтинг самых распространенных мужских секс-страхов и попросили девушек из редакции Women's Health его прокомментировать. Вот что получилось.



ЧЕГО БОЛЬШЕ ВСЕГО ОПАСАЮТСЯ МУЖЧИНЫ, КОГДА РЕЧЬ ЗАХОДИТ О СЕКСЕ?

1. "ОНА МЕНЯ ЧЕМ-НИБУДЬ ЗАРАЗИТ"
2. "Я НЕ ДОВЕДУ ЕЕ ДО ОРГАЗМА"
3. "ПРЕЗЕРВАТИВ ПОРВЕТСЯ; ОНА ЗАБЕРЕМЕНЕЕТ"
4. "Я КОНЧУ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ОНА"
5. "Я НЕ ПОНРАВЛЮСЬ ПАРТНЕРШЕ ГОЛЫЙ"
6. "У МЕНЯ НЕ ВСТАНЕТ"
7. "ЕЙ НЕ ПОНРАВИТСЯ, ЧТО И КАК Я ДЕЛАЮ"
8. "У МЕНЯ СЛИШКОМ МАЛЕНЬКИЙ"
9. "ОНА СОЧТЕТ МЕНЯ НЕОПЫТНЫМ"
10. "НАМ БУДЕТ ПРОТИВНО ПОСЛЕ СЕКСА"

Источник: исследование по заказу Superdrug Online Doctor

1+3

Уж поверь: для нее страх подхватить что-то, передающееся половым путем, тоже под номером 1. "Вот почему мы, девушки, настаиваем на презервативе – его присутствие помогает по-настоящему расслабиться. Ну а чтобы ничто не рвалось, не забывай два главных правила: не пользоваться просроченными кондомами и оставлять свободное место на самом кончике".

2+4

"По-моему, мужики все как один зациклены на том, чтобы не кончить слишком скоропостижно. И непременно довести нас до оргазма. Ну окей, если это так принципиально, то берись за дело, благо оно нехитрое. Главное – не торопись, не суетись и начни действовать руками и языком. Это самая верная тактика".

5

Девушек их собственная нагота волнует еще сильнее: в их рейтинге "голый" страх занимает второе место, сразу после инфекций, передающихся половым путем. Не забывай делать зарядку и вовремя выключай яркий верхний свет, чтоб не смущаться сверх меры. "И запомни главное: если мы с тобой собираемся заняться сексом, значит, ты мне уже понравился".

6+7+9

Беспокойство о том, не даст ли пистолет осечку, не всегда связано с возрастом: у молодых парней такое случается сплошь и рядом. Эксперты в один голос говорят: чтобы все прошло хорошо, главное – успокоиться. Но одно дело – эксперты, другое – реальность. "Если что-то идет не так, я обычно говорю: не бери в голову, у нас с тобой вся ночь впереди. К тому же у меня есть пара идей, как его расшевелить..."

8

Слишком да не слишком. Не раз и не два подтверждалось: у мужчин, которые волнуются о размерах своего достоинства, длина пениса обычно соответствует средним показателям – 13–14 см в эрегированном состоянии. "Мы и правда устали повторять: размер не имеет для нас такого значения, как для вас самих. Какой толк в здоровенном члене, если им не умеют пользоваться..."

10

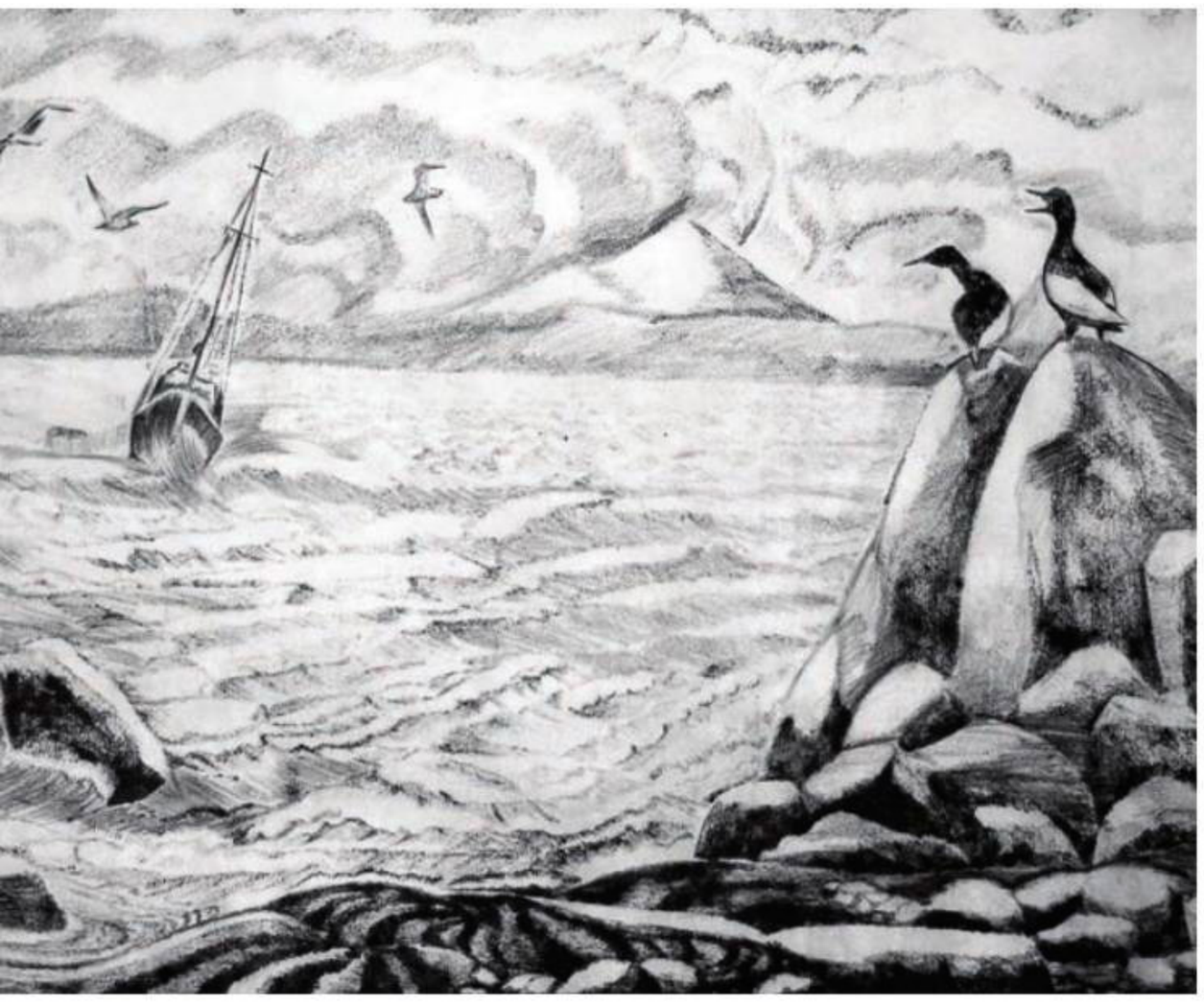
У девушек этот пункт на восьмом месте, так что не ты один задумываешься: а не будет ли у секса гаденького послевкусия? Что делать? Запланируй что-нибудь "на потом". "У меня был случай, когда парень сразу после секса позвонил и заказал пиццу. Это было неожиданно, но в то же время как-то по-человечески и понятно. И обошлось без неловкого молчания. Да и есть хотелось".

P.S. У 17% МУЖЧИН В ПРЕДЭЯКУЛЯТЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ АКТИВНЫЕ СПЕРМАТОЗОИДЫ – НАДЕВАЙ ПРЕЗЕРВАТИВ ВОВРЕМЯ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Шторм продолжается

Начиная с этого номера, мы будем публиковать маленькие отрывки из больших книг. Начнем с записок Федора Конюхова, сделанных во время первого в истории России одиночного кругосветного плавания на яхте “Караана”.



Я ДУМАЛ, МОРЯКИ ПРЕУВЕЛИЧИВАЮТ...

28.11.1990
52°02’24” Ю.Ш.
155°31’23” З.Д.

► **05:00** Сегодня ровно месяц, как я в пути. День серый, идет морось. Ветер попутный. Скорость 5–6 узлов. Включил “Навстар”*. С 19:20 вчерашнего дня он у меня не был включен, и если я пройду свыше 60 миль, то он может потерять программу. Пройденное расстояние по лагу** здесь точно не определить, он делает ошибку из-за дрейфа яхты и течения всей массы океана.

Не работает “Навстар” — не ловит спутник. Идти без знания своего точного места сложно и опасно. Я не буду знать, когда и где подойду к Южной Америке. Лаг неправильно показывает, компас тоже не всегда точно. Да и курс яхты не ровен. Я иду и в лавировку, и спускаюсь по ветру. Что меня ждет — не знаю. Дай Бог пройти мыс Горн!

Есть Создатель на небе! “Навстар” заработал и передал координаты. Когда он отключился, у меня сердце похолодело. Я знал, что заблудиться в таком пространстве очень легко. Солнца здесь не бывает целыми неделями. Ветер дует сильно и быстро перемещает массу воды. За 14 часов я прошел 100 миль. А на лаге только 40–50.

Морось. Хорошо, что у меня тент, я его поднял, и дождь меньше попадает в каюту. Очень холодно. Еще ничего не ел. Часто смотрю в иллюминаторы. Они у меня с одной стороны. Меньше опасности, что волной вышибет. Не выходя из каюты (на палубе холодно и сыро), смотрю за айсбергами.

► **11:00** Открыл рыбные консервы и с таким аппетитом съел! Ничего не ел со вчерашнего вечера. При шторме готовить сложно. Включил “Навстар”. Мне не верится, что он заработал! Хочу еще раз убедиться в этом. Барометр начал резко падать. Откачал воду, приготовился к штурму. И вот он пришел — океан несет соленую пыль с дождем. Не поймешь, с неба идет вода или с океана ее подняло небо.

► **16:00** Шторм продолжается, волны идут горами. Барометр продолжает падать.

Приготовил макароны с сахаром. Хочу поесть, но удастся ли? Весь дрожу, мерзнет все, даже голова. Температура в каюте плюс 5, но сыро. Всюду капает, все влажное. Мой спальник полюсный тоже влажный. Спальник американский, с которым я проехал весь Союз в 1989 году на велосипеде, тоже мокрый. Соленая морская вода тяжело высыхает.

Ветер сильно давит и сглаживает зыбь. Но я-то знаю, сглаживает только сейчас. А как только ослабнет, океан тут же вздыбится. Я читал, что валы идут по 18 метров высотой. Думал, моряки преувеличивают. Сейчас вижу, высота волн может быть и больше 18 метров. Когда в Тасмановом море попал в ураган, там метров 20–25 были волны. Это точно! Вот сейчас уже метров 15 есть. Я всегда измеряю по мачте. Яхта уходит вниз так, что гребни волн намного выше мачты. Один только спуск с волны длится 30–40 секунд, а подъем и до минуты. Пишу, а сам посматриваю на печку. Ее так болтает, что, боюсь, выбросит кастрюлю из подвески.

► **17:00** Съел две миски макарон с брусничным вареньем. Хорошо, что за штурманским столом есть крепежный ремень. При бортовой качке он держит меня и не дает вылететь из сиденья. Вот и сейчас я пристегнулся к штурманскому столу, включил магнитофон на полную громкость, чтобы не слышно было воя ветра. Слушаю музыку и ем свое варево.

ФЕДОР КОНЮХОВ. “МОИ ПУТЕШЕСТВИЯ”
Издательство “Манн, Иванов и Фербер”

* “Навстар” — навигационный прибор.
** Лаг — прибор для измерения скорости судна и пройденного расстояния.

P.S. ФЕДОР КОНЮХОВ СТАРТОВАЛ 28 ОКТЯБРЯ 1990 ГОДА, А ФИНИШИРОВАЛ 8 ИЮНЯ 1991 ГОДА, ПРОБЫВ В ОКЕАНЕ 224 ДНЯ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ФЕДОР КОНЮХОВ / KONYUKHOV.RU

60th ANNIVERSARY | SEIKO AUTOMATIC WATCH*

СОВЕРШЕННОЕ ЧАСОВОЕ МАСТЕРСТВО, ИЗ ЯПОНИИ.

PRESAGE

TRIMATIC

Trimatic символизирует три изобретения Seiko, которые обеспечивают высокий уровень надежности и долговечности механических часов Seiko.

Реклама. * 60-летний юбилей автоматических часовых механизмов Seiko.

SEIKO

БУТИК SEIKO
Москва, ул. Никольская, 10/2; +7 (495) 510 1881
www.seikoboutique.ru; boutique@seiko.ru
Все авторизованные точки продаж в России на www.seiko.ru

Телу время

Многим из нас выбирать не приходится: когда получается зайти в спортзал или на спортплощадку — тогда и получается. Но вот чисто теоретически — когда лучше заниматься физкультурой? Утром или вечером?

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА

35%

ТЕСТОСТЕРОН, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ БОДРЯЧКОМ, ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ — УТРОМ ЕГО УРОВЕНЬ НА ТРЕТЬ ВЫШЕ, ЧЕМ ВЕЧЕРОМ.

ВЕЧЕРНЯЯ ТРЕНИРОВКА

75%

УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА (ГОРМОН СТРЕССА, КОТОРЫЙ БУКВАЛЬНО РАЗРУШАЕТ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ) НА 75% ВЫШЕ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, А К ВЕЧЕРУ — ЗАМЕТНО СНИЖАЕТСЯ.

СОН

В исследовании Аппалачского университета (США) сообщается: те, кто посещает спортзал в 7 утра, лучше и быстрее засыпают ночью. И еще у них вырабатывается больше соматотропина, гормона роста.

В том же исследовании говорится: вечерняя тренировка в свою очередь повышает температуру тела, что действует так же расслабляюще, как горячий душ или баня. И все равно неплохо засыпаешь.

КТО ТАК ДЕЛАЕТ

СКАЛА

Когда петух начинает драть глотку, Дуэйн "Скала" Джонсон уже возвращается с тренировки, которая начинается у него в 4:30.

БОЛТ

Каждый из мировых рекордов лучшего спринтера планеты Усейна Болта был отрепетирован на заходе солнца.

ЧЕГО РАДИ

БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ

МНОГО ТЕСТОСТЕРОНА

ЛУЧШЕ МЕТАБОЛИЗМ

БЫСТРЕЕ ВЫРУБАЕШЬСЯ

МОЖНО ПОСПАТЬ

СИЛЫ НА МАКСИМУМЕ

СНИМАЕШЬ СТРЕСС

НЕ БУХАЕШЬ С ДРУЗЬЯМИ

ЖИР И МЫШЦЫ

Кардиотренировка на заре, как пишет научное издание British Journal of Nutrition, позволяет сжечь на 20% больше жира, чем вечерний воркаут.

20

07

Сфокусируйся на силовой тренировке: вечером анаэробная выносливость на 7% выше (журнал Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism).

ВЫБОР МН: УТРЕННИЕ ТРЕНИРОВКИ!

Да, к вечеру твои мышцы лучше разогреты. Да, вечером ты можешь взять больший вес. Да, вечером не так хочется спать. Но мы — за начало дня. Потому что на раннее утро у тебя реже запланировано что-то важное и нет повода отлынивать. Плюс к этому в тебе кипит тестостерон и активнее сгорает жир. И появляется лишний довод ложиться пораньше.

P.S. ЗИМОЙ ВО ВРЕМЯ УЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОК В ОРГАНИЗМЕ ОБРАЗУЕТСЯ "ПОЛЕЗНЫЙ" БУРЫЙ ЖИР, ВРАГ ОЖИРЕНИЯ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

SOLIVER.COM

реклама

s.Oliver

BLACK LABEL

Свеча горела в голове

Сейчас на пригородных шоссе торгуют роскошными тыквами — так и тянет припарковаться к обочине и купить. Не знаешь, что с ними делать? Покажи эту страницу своим детям — им точно понравится.

ЭКСПЕРТ: ТОМ НАРДОУН, РЕЗЧИК ПО ТЫКВЕ, АВТОР КНИГИ-ИНСТРУКЦИИ EXTREME PUMPKINS

Пара вводных замечаний. Удобнее всего работать с тыквой весом 7–10 кг; если на ней есть дефекты (вмятины, царапины), то это нестрашно — с ними она будет выглядеть еще фактурнее. Для дела потребуются: газеты (чтоб подстелить), ложка для мороженого (выскребать внутренности тыквы), стирающийся маркер (намечать контуры) и маленькая ножовка (вырезать отверстия). Порядок действий такой: спиливаешь “крышку”, выбираешь ложкой всю тыквенную плоть, прорезаешь глаза и рот. И не забудь внутрь зажженную свечку поставить.

БЕШЕНЫЙ КАННИБАЛ

Важный момент — не сделать пасть основной тыквы шире, чем диаметр маленькой. Для этого приложи малыша к большому брату и маркером наметь примерные очертания будущей пасти.

МОЗГИ НАРУЖУ

Срежь у тыквы “крышку”, вместо нее поставь одноразовую тарелку из фольги, замаскированную ошметками тыквенной плоти, а мозги сформируй из монтажной пены и бутафорской крови.

МУМИЯ ТЫКВАРАОНА

Дружелюбный вариант. Глаза — круглые и широко раскрытые, пасть — улыбка до ушей. Обмотку — неотъемлемый атрибут мумии — проще всего сделать из широкого медицинского пластыря.

НЕ ДЕРЖИ В СЕБЕ

Страдальчески закрытые глаза и приоткрытый рот с опущенными уголками: сразу видно, что тыкве плохо. Внутренности выскреби, перемешай с семенами и вывали наружу.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

Михаил Никитин
ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЖИЗНИ

Михаил Никитин, научный сотрудник отдела эволюционной биохимии НИИ физико-химической биологии им. Белозерского, предлагает проследить фантастически интересный путь зарождения жизни “от туманности до клетки”. Книгу читать непросто (тебя ждет море схем, таблиц, химических формул), но оно того стоит: не худо бы, в конце концов, раз и навсегда усвоить, откуда вообще все взялось.

Иван Калашников
МИР АНГЛИЙСКОГО ФУТБОЛА

Четыре года, с 2011-го по 2015-й, Иван проработал в Лондоне футбольным корреспондентом. Эта книга — подборка репортажей о главных городах, клубах, персонажах и традициях едва ли не главного английского вида спорта. А также — о кино и о музыке, поскольку ни в одной, пожалуй, стране нет таких прочных, а главное — творческих связей футбола с поп-культурой.

P.S. ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ: НАРЕЖЬ ТЫКВУ НЕТОЛСТЫМИ ДОЛЬКАМИ, СМАЖЬ МАСЛОМ, ЗАПЕКАЙ ПРИ 180°С МИНУТ 25, ЕШЬ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRITT SPENCER

Храпнул лишнего

Рассказ в картинках о том, как ночной храп может привести к автомобильной аварии. Цой жив!

ЭКСПЕРТ: КРИСТОФЕР УИНТЕР, НЕВРОЛОГ, СОМНОЛОГ

НАСТУПАЕТ ФАЗА ГЛУБОКОГО СНА

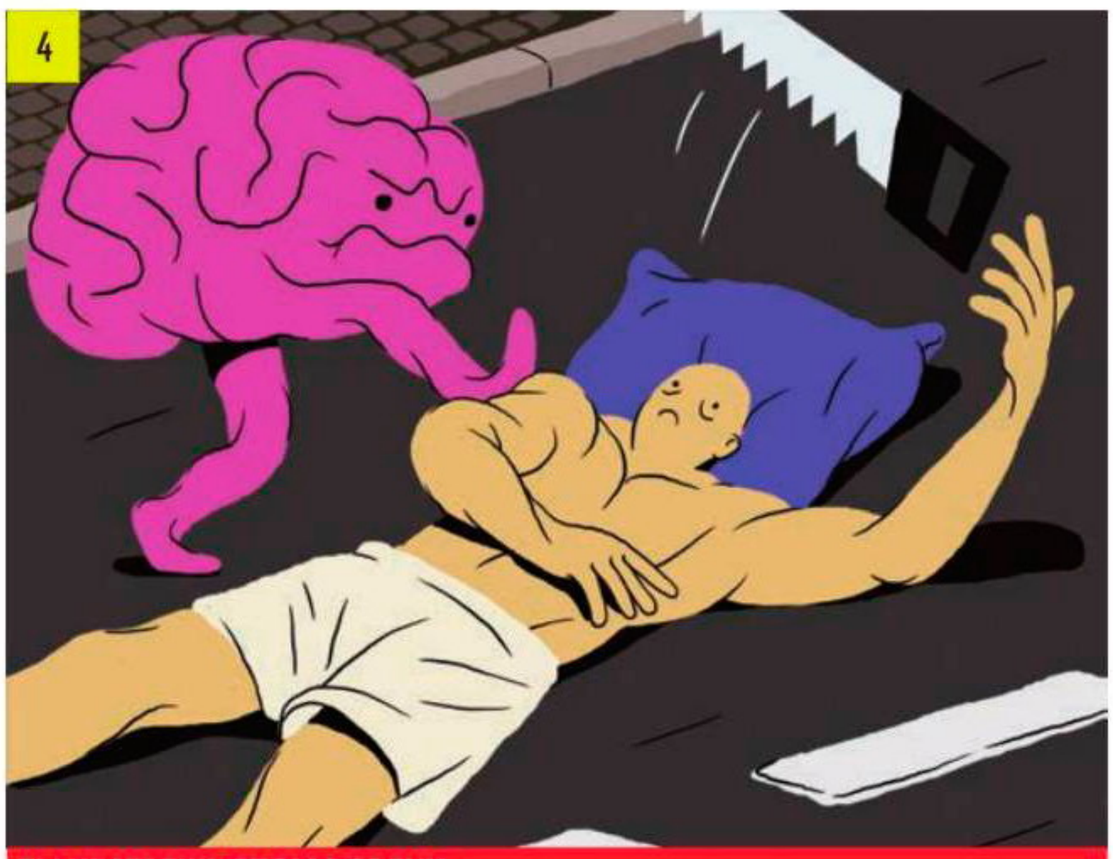
Когда ты отключаешься и все глубже погружаешься в сон, постепенно расслабляется каждый сантиметр твоего тела — включая заднюю, мягкую часть нёба во рту (благодаря ей мы говорим, глотаем и, увы, попадаем в автоаварии).

ТЫ НАЧИНАЕШЬ ХРАПЕТЬ

Допустим, ты выпил лишнего или принимаешь успокоительное — в результате шея чересчур расслабляется, а вместе с ней — мягкое нёбо, язык и мышцы гортани. Дыхательные пути “обвисают”, ты начинаешь храпеть. А если отверстие вообще перекрывается, случается апноэ — сбой дыхания во сне.

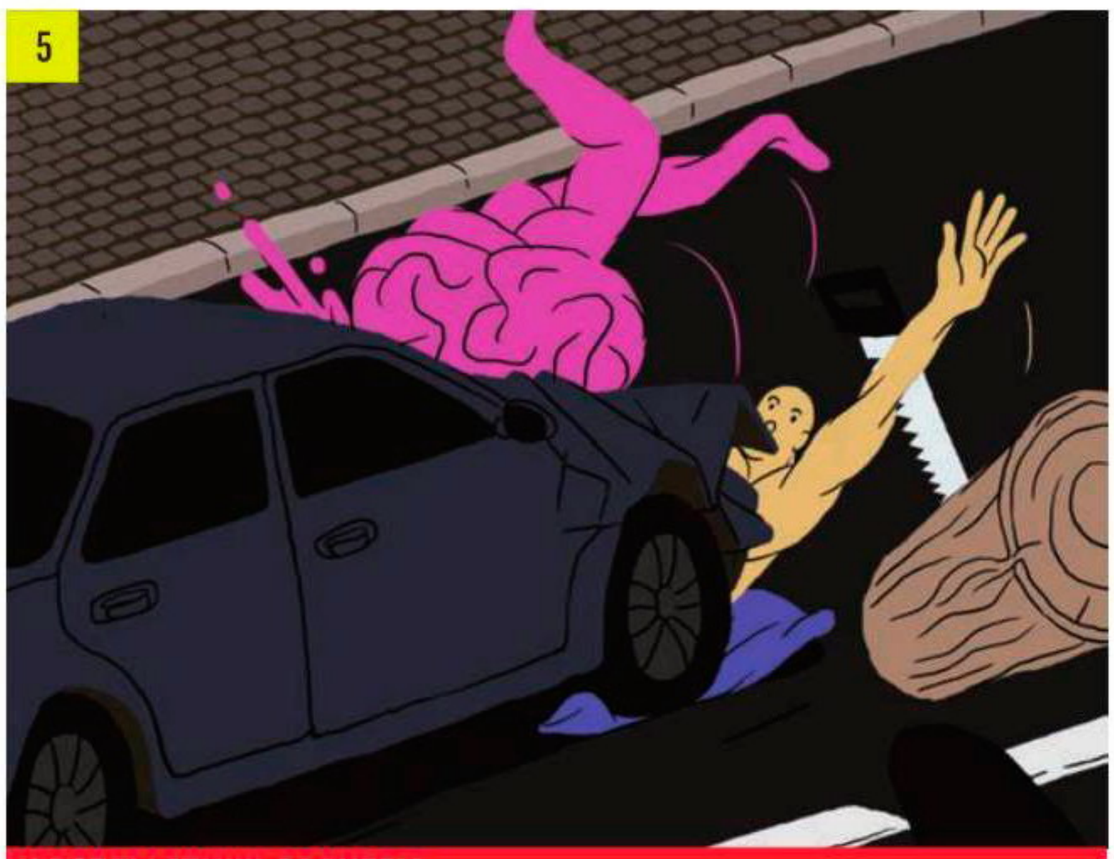
КЛЕТКИ МОЗГА ЗАДЫХАЮТСЯ

В идеале ты автоматически вдыхаешь сколько нужно воздуха и выдыхаешь соответствующее количество углекислого газа. Но апноэ все портит. Из-за регулярной блокировки дыхательных путей ты получаешь 60% от необходимой дозы кислорода, а то и меньше. Клетки мозга находятся на грани гибели.



ТЫ ХВАТАЕШЬ РТОМ ВОЗДУХ

Мозг фиксирует недостаток кислорода и бьет тревогу — приказывает мышцам дыхательных путей сократиться и дать дорогу воздуху. Ты просыпаешься на долю секунды (ты этого не помнишь) и нервно вдыхаешь. Все это может повторяться раз 30 за час, из-за чего ты лишаешься глубокого, восстанавливающего силы сна.



И ВОТ ТЫ СПИШЬ ЗА РУЛЕМ

Когда мозг устает, вырабатывается аденозин, заставляющий твой компьютер вырубаться. Уровень аденозина снижается во время глубокого сна, но когда ты спишь плохо, этого не происходит. Кроме того, за годы нехватки кислорода гибнут клетки в области мозга, ответственной за внимательность. И в итоге — теплая машина... монотонная дорога... глазки закрываются... Дай бог, чтоб не навсегда.

P.S. ШЕСТЬ ЧАСОВ НЕПРЕРЫВНОГО (!) СНА — ТОТ МИНИМУМ, КОТОРЫЙ НУЖЕН, ЧТОБЫ УТРО БЫЛО ПОХОЖЕ НА ДОБРОЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VICTOR KHOMENKO

Кто не работает, тот ест

В начале года из Швейцарии пришла новость: там обсуждалась возможность ежемесячно выплачивать всем гражданам страны 2500 франков (2300 евро) — независимо от того, работают они или нет. Ты бы так хотел?

62%
Да, я бы работал. Я бы умер со скуки без дела, к тому же денег много не бывает
8%
Я и так, увы, безработный
СТАЛ БЫ ТЫ РАБОТАТЬ, ЕСЛИ БЫ ГОСУДАРСТВО И ТАК ТЕБЕ ДОСТАТОЧНО ПЛАТИЛО?
30%
Нет, я бы не работал. Жил бы в свое удовольствие, занимался бы любимыми делами

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2138 респондентов

4900

рублей — максимальный размер ежемесячного пособия по безработице в России (сумма может быть побольше, если в регионе действует повышающий коэффициент). Величина пособия не менялась последние несколько лет, не изменится и в 2017-м.

► Положительный эффект от работы — накопительный. Группа исследователей из Бостонского колледжа (США) наблюдала за группой добровольцев, которые не ушли на пенсию в 65, а продолжили трудиться, и докладывает: по сравнению с неработающими пенсионерами у работающих риск скоропостижной смерти снижается на 9–11% после каждого дополнительного года работы. Да, работать продолжают заведомо более здоровые люди, но факт остается фактом: если ты занимаешься любимым делом, а не всяким баловством, шансы протянуть подольше у тебя выше.
FORBES.COM

► **В 2013-м фонд "Общественное мнение" поинтересовался, чего больше не хватает россиянам — времени или денег. Выяснилось, что и времени, и денег хватает только 12% опрошенных. 46% не хватает денег; 29% не хватает ни времени, ни денег; 11% не хватает времени; 2% не нашлись, что сказать.**
FOM.RU

► "Стали бы вы работать, если бы выиграли в лотерею сто миллионов?" — довольно популярный вопрос, который задают при собеседовании на новую работу. "Пф! Ну конечно не стал бы!" — неправильный ответ до тех пор, пока ты эти 100 млн не положил на свой счет и нуждаешься в регулярном заработке. Лучше порассуждай на тему того, что ты бы, конечно, работать не бросил, просто взял бы отпуск, попутешествовал, грамотно расставил жизненные приоритеты, а потом вернулся к любимой работе, но так, чтобы на личную жизнь оставалось больше времени. Тебя ведь спрашивают не про сто мильонов, а про то, насколько увлеченным сотрудником ты будешь.

► **В семьях, где есть оба родителя плюс два ребенка в возрасте до 18 лет, взрослые сегодня в совокупности работают на 11 часов в неделю больше, чем это было в 1970-х. Все это — в ущерб ведению домашнего хозяйства, общению с детьми, просто отдыху и сну. Родители чаще жалуются на то, что работа вмешивается в семейную жизнь, а это в свою очередь становится причиной плохого настроения, тревожности и развития различных зависимостей (имеются в виду сигареты, алкоголь и т.д.). Таким образом, снижение уровня стресса, связанного с обилием работы, благотворно сказывается не только на самом человеке, но и на его детях.**
JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY

► Тяжелая работа — просто-напросто прибежище для людей, которым нечего делать.
ОСКАР УАЙЛЬД, "ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ РАКЕТА"

P.S. К СЛОВУ, ШВЕЙЦАРЦЫ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ ЛЕГКИХ ДЕНЕГ: ЛЕТОМ НА РЕФЕРЕНДУМЕ 80% ВЫСКАЗАЛИСЬ ПРОТИВ ВЫПЛАТЫ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Timberland®

SENSORFLEX™
СИСТЕМА КОМФОРТА

РЕКЛАМА

АДРЕСА ВСЕХ МАГАЗИНОВ НА САЙТЕ
TIMBERLAND.RU

*СЕНСОРФЛЕКС

СТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЛЕГКОСТЬ

18 подтверждений того, что машина — она ведь как женщина

01 Ты ее хочешь. Ты ее заводишь.

02 **ОНА ЗАЧЕМ-ТО ЛОМАЕТСЯ, ХОТЯ И ТАК ПОНЯТНО, ЧТО ВСЕ БУДЕТ ПО-ТВОЕМУ.**

03 Ты много о ней думаешь. Обсуждаешь ее (и таких, как она) с друзьями.

04 Даже когда у тебя появляется постоянная машина, ты поглядываешь на другие автомобили.

05 **ЧЕМ СТАРШЕ ОНА СТАНОВИТСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ ТЕБЯ ПРИВЛЕКАЮТ ЮНЫЕ МОДЕЛИ.**

06 Порой ее немного заносит.

07 Содержать ее не так уж и дешево.

08 За ней нужно ухаживать, иначе она перестанет отвечать тебе взаимностью.

09 Она приятно пахнет.

10 Она тоже умеет тормозить.

11 **С ВОЗРАСТОМ ЕЙ ТРЕБУЕТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ СРЕДСТВ ПО УХОДУ.**

12 На нее можно кричать — и это тоже почти никогда не помогает.

13 Про нее можно смело сказать “моя дорогая”.

14 До тебя у нее, возможно, были другие.

15 **СТОИТ ПОДАРИТЬ ЕЙ НОВУЮ ОБУВЬ — И ОНА СТАНОВИТСЯ ПОСЛУШНОЙ И УПРАВЛЯЕМОЙ. НА КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ.**

16 Тебе крайне неприятно, когда она целуется с другими.

17 Из магазина она всегда возвращается с покупками.

18 Шрамы и царапины ее отнюдь не украшают.

P.S. 56% РОССИЙСКИХ АВТОВЛАДЕЛЬЦЕВ НЕ ГОТОВЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МАШИНЫ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ (ВЦИОМ)

ФОТО: LEGION-MEDIA

CITROËN

Когда у комфорта есть стиль

НОВЫЙ
CITROËN C4 СЕДАН

Живите ярче, мечтайте, двигайтесь вперед и наслаждайтесь каждым мгновением пути! Забудьте о компромиссах, ведь вы живете для того, чтобы позволить себе все, что захотите! В новом Citroën C4 Седан соединились французский стиль и уютный комфорт, к которому так легко привыкнуть.

Стильные светодиодные Full LED фары, хромированная решетка радиатора, новый дизельный двигатель, камера заднего вида, новая 6-ступенчатая АКПП и технологии Citroën Advanced Comfort®.

А когда у комфорта есть стиль, разве еще что-то нужно для счастья? Встречайте новый Citroën C4 Седан!

CRÉATIVE TECHNOLOGIE*

*Креативные технологии. Реклама.

ТЫ МЕНЮ УВАЖАЕШЬ?

Если ты действительно следишь за своим рационом, то знаешь, что белки, жиры, углеводы и прочие субстанции должны лежать на твоей тарелке в определенных пропорциях. Так вот, правила еды слегка изменились.

Диетологи не устают вносить изменения в идеальный человеческий рацион. Мы ознакомились с их свежими рекомендациями, попросили Брайана Сент-Пьера, сертифицированного специалиста по силовой и общей физической подготовке, внести поправку “на физически активного мужчину” — и вот как в итоге выглядит самая правильная в мире тарелка еды по версии Men’s Health.

1/4 БЕЛКИ

“Благодаря белкам (и физической нагрузке) растут твои мышцы, в то время как жир расходуется”, — напоминает Сент-Пьер. Поэтому четверть твоей тарелки должны занимать свиные ребрышки (наихудший вариант, к слову), говяжий стейк, кусок лосося или куриная грудка. Четверть тарелки — это две условные порции размером с твою ладонь каждая.

1/8 СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Твоя установка — примерно две горсти фруктов, бобовых, корнеплодов (простая картошка либо батат тоже сгодятся). Альтернатива — коричневый рис, или киноа, или даже паста из кукурузной или гречневой муки. Достаточное количество углеводов в рационе даст необходимую энергию для любой нагрузки и позволит тебе не перекусывать всякой дрянью между обедом и ужином.

1/8 ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Тебе нужны, например, авокадо или орехи примерно в том же объеме, что и фрукты из предыдущего пункта. При каждом приеме пищи. Другой вариант — щедро добавлять оливковое масло в каждое блюдо. Полезные жиры помогают клеткам твоего организма жить полноценной жизнью и укрепляют иммунную систему. Кроме того, конечно же, с жиром еда вкуснее.

1/4 ОВОЩИ

Клетчатка насыщает, витамины и минералы нужны для нормального функционирования организма. Именно поэтому половину твоей тарелки должны занимать овощи (две условные порции размером с твой кулак каждая). Цветная или обычная капуста, брокколи, болгарский перец, помидоры с огурцами — сам выбирай, что тебе по вкусу и какой рынок ближе у тебя к дому.

ФОТО: SAM KAPLAN

P.S. 46% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ ПИТАНИЕ НЕЛЬЗЯ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ. 42% СЧИТАЮТ НАОБОРОТ (ФОМ, 2014)

JACOBS MONARCH
MILLICANO

КОФЕ МОЛОТЫЙ В РАСТВОРИМОМ

ПОЧУВСТВУЙ ВКУС КОФЕ КАК ИЗ КОФЕМАШИНЫ

Попробуй Jacobs Monarch Millicano
и почувствуй вкус кофе, как из кофемашины!

Каждая Милликано-гранула содержит
100% натуральный молотый кофе,
который дольше сохраняет свой
насыщенный вкус и аромат.
Заваривается быстро как растворимый!

РЕКЛАМА

JACOBS

ПОСМОТРЕТЬ

С 3 НОЯБРЯ*

“Расплата”

Математический гений (Бен Аффлек) проводит аудит в компании по производству робототехники, где выявились несоответствия на миллионы долларов. Обнаружив махинации, аналитик попадает под удар, однако и сам оказывается далеко не так прост. Новый триллер от режиссера фильмов “Воин” и “Гордость и слава” Гэвина О’Коннора.

С 17 НОЯБРЯ

“Фантастические твари и где они обитают”

В Нью-Йорк приезжает молодой человек с саквояжем. Саквояж случайно открывается, и в город проникает свора волшебных существ, на которых открывают охоту власти. Молодой человек ставит себе целью найти их раньше полиции. Спин-офф вселенной “Гарри Поттера” от набившего руку на поттериане Дэвида Йейтса.

С 24 НОЯБРЯ

“28 панфиловцев”

Осенью 1941 года 28 бойцов панфиловской дивизии на протяжении нескольких часов сдерживали под Москвой натиск фашистов и уничтожили 18 танков. Ну и что, что это миф, а слова “Велика Россия, а отступать некуда” придумали журналисты. Фильм не щеголяет громкими именами, так что есть надежда увидеть добротное кино.

ПОСЕТИТЬ

С 29 ОКТЯБРЯ

“Сюрреализм в Каталонии”

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭРМИТАЖ

Сочетание слов “сюрреализм” и “Каталония” первым делом вызывает в голове образ эксцентричного художника с торчащими вверх усиками. Да, Сальвадор был и каталонцем, и сюрреалистом, но им одним дело не ограничивалось. В Эрмитаже одно из самых ярких художественных явлений прошлого столетия представят в развитии: с конца XIX до конца XX века. 70 работ, включая скульптуру и графику, 29 художников, море впечатлений. Дали там тоже будет, целых восемь экспонатов.

С 24 НОЯБРЯ

“Roma Aeterna. Шедевры пинакотеки Ватикана”

МОСКВА, ГОСУДАРСТВЕННАЯ ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ

Последнее время в столице что ни выставка — то событие. Вот и опять: из ватиканского картинохранилища (а Папы с кардиналами знали толк в искусстве) в Москву везут ценнейшие экспонаты, некоторые из которых практически никогда не покидали Рим

(например, фрески Мелоццо да Форли). Среди имен первой величины — Беллини, Рафаэль, Караваджо. Среди безусловных шедевров — “Положение во гроб” последнего, картина, повлиявшая на всю последующую европейскую живопись.

ПОСЛУШАТЬ

9 НОЯБРЯ

The Prodigy

МОСКВА, BUD ARENA

В этом году классики брейкбита отправляются в первое турне по России, в рамках которого отыграют концерты в Новосибирске, Екатеринбурге, Нижнем Новгороде и Самаре. Завершатся гастроли выступлением в камерном, по меркам The Prodigy, зале Bud Arena, рассчитанном всего на пять тысяч человек. В формате “только для своих”.

10 НОЯБРЯ

Electric Six

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, OPERA

Коллектив из Детройта многие вспомнят по хитам 13-летней давности Danger! High Voltage! и Gay Bar, однако комедийная рок-группа под предводительством Дика Валентайна не сидела все это время сложа руки. С 2003 года у Electric Six вышло 11 альбомов, а в октябре на прилавки ляжет 12-й — Fresh Blood For Tired Vampires.

15 НОЯБРЯ

Ash

МОСКВА, “16 ТОНН”

Возникнув в начале 90-х, в период самого расцвета брит-попа, ирландцы Ash шли против правил: подмешивали в главный гитарный жанр эпохи пауэр-поп, разводили его с панком, исполняли с остервенением тяжелого рока. На счету у Ash семь дисков, среди которых “1977”, считающийся одним из главных британских альбомов 1990-х.

ПОИГРАТЬ

WATCH DOGS 2

ПЛАТФОРМЫ: PS4, XBO

Увидевшая свет в 2014 году игра Watch Dogs позиционировалась как флагман нового поколения приставок: в интернете долгое время ходило видео с геймплеем, который поражал невероятным качеством графики и широтой возможностей. Но в итоге экшн про хакеров был встречен довольно сдержанно: и возможности оказались не столь широкими, и геймплей не столь захватывающим. По заверениям разработчиков, нарекания пользователей были учтены, а в написании сценария и в тестировании игры принимали участие настоящие хакеры. Осталось только дождаться 15 ноября.

FINAL FANTASY XV

ПЛАТФОРМЫ: PS4, XBO

Первая игра в серии Final Fantasy увидела свет в 1987 году. С тех пор вышло полтора десятка продолжений, запущено несчетное количество спин-оффов и ремейков, выпущено пять полнометражных анимационных фильмов, напечатаны серии манги и анимэ и т.д. 15-ю игру начали разрабатывать еще в 2006-м под PS3, и все прошедшие 10 лет ее создатели явно не теряли времени даром: RPG выглядит потрясающе и щеголяет детально прорисованным открытым миром, по которому можно передвигаться дюжиной способов. Движение откроется 29 ноября.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU (ASH)

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

P.S. ЭМИР КУСТУРИЦА СНЯЛ ФИЛЬМ О ЛЮБВИ И БОСНИЙСКОЙ ВОЙНЕ “ПО МЛЕЧНОМУ ПУТИ”. В ПРОКАТЕ — С 10 НОЯБРЯ

SAMSUNG

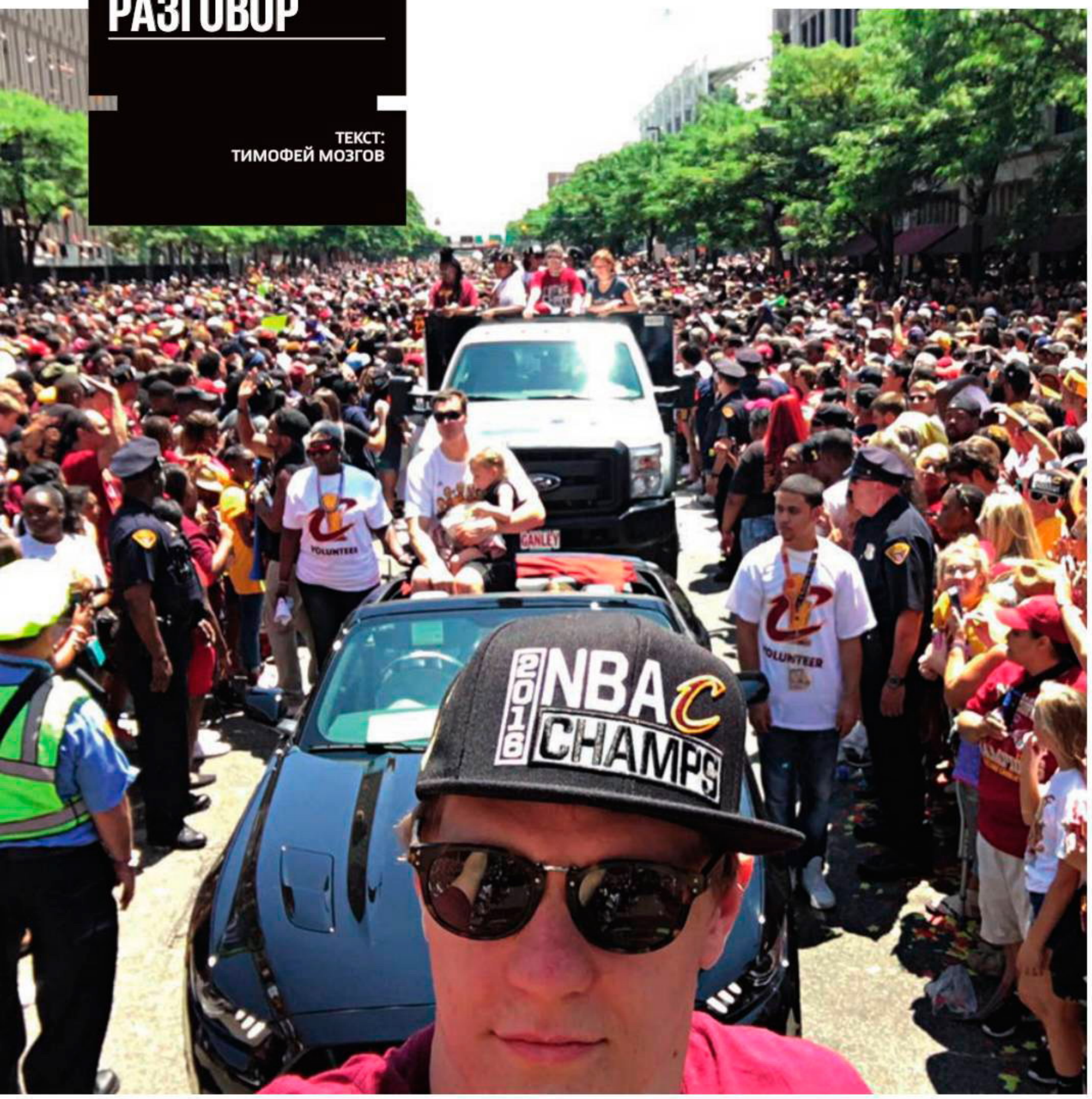
SUHD TV
Quantum dot*

Фантастически реалистичный. **THIS IS TV****

* TV – ТВ. Квантовые точки. ** Это ТВ.
Реклама.

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ТИМОФЕЙ МОЗГОВ



ВКУС ПОБЕДЫ

В преддверии старта нового сезона НБА мы попросили действующего чемпиона — Тимофея Мозгова — рассказать о том, как за океаном отмечают победу в чемпионате. За словом он в карман не полез, с ходу поведав нам: “Шампанское было повсюду. Оно доходило мне до щиколотки, а в воздухе от его паров было трудно дышать”.

Первое, что я запомнил после финального свистка, — это слезы. На площадку тут же высыпали десятки человек: они прыгали, обнимались, хлопали друг друга по плечам, кричали и смеялись, но у всех на глазах были слезы, и ни один из этих огромных мужчин не стеснялся их. Это были слезы счастья. Слезы облегчения.

Второй год подряд через сложнейший сезон мы дошли до финала, но если в прошлый раз упустили чемпионство, то теперь все было иначе. Кубок! Он был наш, и мы не собирались сдерживать эмоции! Это было как в кино: полный триумф, на фоне которого впору пускать титры, заканчивающиеся надписью “The Happy End”.

Проклятье клуба “Кливленд Кавальерс”, который 52 года не мог стать чемпионом НБА, наконец рухнуло. Рухнул на паркет и один из главных творцов этой исторической победы. Леброн Джеймс — живая легенда баскетбола — припал лицом к площадке, и никто не смел мешать ему.

Воспитанник “Кливленда”, в 2010 году покинувший команду, он был публично обвинен владельцем клуба и фанатами в предательстве, но четыре года спустя уже в статусе двукратного чемпиона НБА решил вернуться и забыть обиду, чтобы попробовать принести чемпионство родному клубу. И ему это удалось. Нам это удалось!

Поначалу эта финальная серия складывалась даже хуже, чем прошлогодняя. Тогда после четырех игр счет был равным — 2:2, в этот же раз мой “Кливленд” уступал “Голден Стейт” 1:3. Еще ни одна команда в истории финальных серий не могла отыграться с такого счета, но, несмотря ни на что, у нас в раздевалке царила какая-то титаническая уверенность в успехе. Это сложно описать, но каждый раз, когда я там оказывался, я знал: в этом году нас не победить. И вот теперь это предчувствие материализовалось в увесистый трофей, который мы передавали друг другу.

Я видел, как через разноцветную толпу болельщиков к площадке проталкивались наши жены с детьми. Помнишь, как в “Рокки” к герою Сталлоне через зал бежала его любимая? Вот примерно те же эмоции были и у меня, ведь только Алла знала, чего мне стоил путь на эту вершину.

Последние недели дома я больше напоминал свою

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТИМОФЕЯ МОЗГОВА, GETTYIMAGES.RU

собственную тень. Несмотря на то, что в гости приехали мои папа и брат, я держался ото всех в стороне и жил по графику, включавшему всего три вещи: сон, еду и баскетбол. К счастью, семья меня поняла — ко мне никто не лез, а заботу о гостях полностью взяла на себя жена. Я знал: так же отдавали себя игре и все мои партнеры по клубу, и именно эта сумасшедшая самоотдача и сделала нашу мечту реальностью.

После церемонии награждения толпа стала перетекать с площадки в раздевалку. Поверь, я повидал много раздевалок. Одни из них были радостными, другие — печальными, третьи — злыми, четвертые — такими, о которых и говорить не хочется, как, например, было год назад после нашего поражения в финале. Но чемпионская раздевалка — это нечто особенное, и тот, кто в ней не бывал, никогда не ощутит ее духа, но я попробую его передать.

Уже на входе мне сунули в руку горнолыжные очки, чем-то похожие не те, в которых люди красят стены, когда делают ремонт. Внутри раздевалка тоже сильно напоминала квартиру, подготовленную к ремонту: стены и шкафчики были завешены полиэтиленом, и это было нелишним.

Не успели мы войти, как справа, слева, сзади и, кажется, даже сверху выстрелили пробки из бутылок шампанского, и в один миг я оказался словно в душе из игристого вина. Вы видели, как гонщики на пьедестале обливают друг друга после финиша? Официально заявляю: это детский лепет. У нас шампанское текло рекой, и это не метафора. Я понятия не имею, сколько всего ящиков было припасено, но каждую минуту несколько пробок взлетали в потолок, и очередные литры шипящего напитка лились во все стороны.

Очки понадобились быстро — от винных паров и брызг глаза уже не слезились, а просто зудели. Умываться было бессмысленно — стоило подойти к раковине, как тебя настигал очередной товарищ по чемпионству и вновь окатывал шампанским.

Пьянящий напиток бурлящим водопадом стекал по стенам и пополнял образовавшееся на полу озеро. Мне с моим 53-м размером ноги шампанское доходило до щиколотки. Мы действительно купались в нем, упиваясь своей победой. Не уверен, что за всю жизнь до этого я открыл столько бутылок, сколько в тот день.

В какой-то момент мне стало казаться, что эта пенная вечеринка никогда не закончится. Уставший от игры, липкий от вина, но счастливый, я уже больше всего хотел в душ и на свежий воздух, но это желание разделяли не все. Выпроводив большую часть журналистов, ребята закурили традиционные чемпионские сигары.

Мне кажется, веселье продолжалось часа два. Когда я, наконец, добрался до телефона, он не переставая вибрировал от входящих сообщений с поздравлениями от друзей, родственников и с каких-то незнакомых номеров. Я до сих пор не успел ответить и на половину и периодически отматываю историю переписки назад, чтобы хотя бы прочитать их.

До посадки в самолет я успел перезвонить только самыми близким, когда узнал, что лететь нам предстоит не домой, а в Лас-Вегас. Дело было не только в том, что все хотели продолжения банкета, а в том, что наш Кливленд буквально сошел с ума от долгожданной победы, так что ехать туда было небезопасно. Фанаты стекались в город со всего штата, и, появись мы там сейчас, нас бы, кажется, просто разорвали на части. Лучше было лететь домой утром, когда страсти хоть немного улягутся.

У нас же страсти и не думали утихать. Атмосфера раздевалки перекочевала в самолет команды, где скандирования, братания и отмечания продолжились, а шампанское сменили более серьезные напитки. Где-то около двух часов ночи мы всей своей шумной компанией ввалились в клуб XS, находящийся в казино Encore, где нас уже ждал отдельный зал, торт в виде кубка и официантки, одетые в футболки "Кавальерс" с 23-м номером Леброна Джеймса. Только после ночи танцев и веселья мы полетели домой.

В Кливленде у трапа команду встречала толпа — говорят, в ней было 30 000 болельщиков. Каждый из нас, выходя из самолета, фотографировал это море людей, а фанаты, в свою очередь, снимали нас. Давно я не видел столько счастливых лиц в одном месте! Когда же они увидели Леброна с кубком, всеобщая радость достигла наивысшей точки.

Очень надеюсь, что в моей карьере еще будут такие победы. Ради них и стоит играть в баскетбол! ■

ДОСЬЕ

Тимофей Павлович Мозгов

РОДИЛСЯ: 16.07.1986

РОСТ: 216 СМ

ВЕС: 122 КГ

ИГРОВОЕ АМПЛУА: ЦЕНТРОВОЙ

КОМАНДЫ: "ХИМКИ" (2006–2010), "НЬЮ-ЙОРК НИКС" (2010–2011), "ДЕНВЕР НАГГЕТС" (2011–2015), "КЛИВЛЕНД КАВАЛЬЕРС" (2015–2016), "ЛОС-АНДЖЕЛЕС ЛЕЙКЕРС" (2016 – Н.В.).

ДОСТИЖЕНИЯ: ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ (2008), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ПРОМОКУБКА ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ (2008), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ (2008, 2009, 2010), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (2011), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (2012), УЧАСТНИК ФИНАЛА НБА (2014/2015), ЧЕМПИОН НБА (2015/2016)

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ЗИПЛАЙН В ПЕНРИНЕ

Тем, кто мечтает без риска для здоровья пронестись над горами со скоростью автомобиля, просто необходимо прочитать эту заметку.

1600
МЕТРОВ ОТДЕЛЯЮТ ТОЧКУ СТАРТА ОТ ТОЧКИ ФИНИША. ЭТОТ ПУТЬ ТЫ ПРЕОДОЛЕЕШЬ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЗА МИНУТУ

1. Нашли место

Где Карьер Пенрин неподалеку от города Бетесда, Северный Уэльс, Великобритания
Что Испытание Zip World Bethesda — тебя крепят к стальному тросу и спускают с высоты.

2. История вопроса

Спуск на канатах, использующий силу гравитации, люди придумали давно. Таким образом, например, перевозили людей и грузы через каньоны и реки в Древнем Китае, правда, скорости там были куда ниже.

1000
МЕТРОВ — НА ЭТОЙ ОТМЕТКЕ НАХОДИТСЯ СТАРТОВАЯ ПЛОЩАДКА

120
КГ — МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС, НА КОТОРЫЙ РАССЧИТАН ЗИПЛАЙН В ПЕНРИНЕ (МИНИМАЛЬНЫЙ — 40 КГ)

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

“Я прыгал с парашютом, но могу сказать, что поездка на этом зиплайне была не менее волнующей!”
DALTON84

“Очень боялась перед стартом, но это стоит попробовать хоть разок!”
REBECCA C

“Никогда в жизни я еще не был так напуган, и все же мне очень понравилось!”
GEMM467

161

КМ/ЧАС — ПО СЛОВАМ ВОЕННОГО В ОТСТАВКЕ ШОНА ТЕЙЛОРА (ОН-ТО И СОЗДАЛ ZIP WORLD BETHESDA), ТАКОВА МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НА ЭТОМ ЗИПЛАЙНЕ. НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ЭТО МИРОВОЙ РЕКОРД ДЛЯ АТТРАКЦИОНОВ ТАКОГО ТИПА

€60

СТОЛЬКО ВОЗЬМУТ ЗА КАТАНИЕ. ЗАКАЗАТЬ ПРИКЛЮЧЕНИЕ МОЖНО НА САЙТЕ ZIPWORLD.CO.UK

ГДЕ ЕЩЕ ПРОКАТИТЬСЯ

Валь-Торанс, Франция
Здесь находится зиплайн с самой высокой стартовой точкой — 3230 метров над уровнем моря.
VALTHORENS.COM

Медный каньон, Мексика
Считается самым длинным зиплайном на Земле. Его протяженность — 2500 метров.
PARQUEBARRANCAS.COM

Каньон Макаи, Новая Зеландия
Особенность этого зиплайна — канаты, протянутые над рекой, которая течет в ущелье.
GRAVITYCANYON.CO.NZ

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ
ЭРИН БЕРЕЗИНИ

ОСЕНЬ, ХОЧЕТСЯ КАТАТЬСЯ

То, что в горах и лесах еще нет снега, не значит, что там нельзя кататься. В ожидании старта лыжного сезона мы предлагаем тебе разведать лучшие трассы на двух колесах.

1. Выбери велосипед

“Сегодня выбор велосипедов настолько огромен, что новичку нетрудно и запутаться”, — считает Нэд Оуверэнд, 6-кратный чемпион США и чемпион мира по маунтинбайку, выигравший в прошлом году еще и чемпионат США по фэтбайку. “Самый доступный вариант для езды по пересеченной местности — велосипед кросс-кантри, — говорит ведущий продавец-эксперт компании “Спортмастер” Сергей Склизков. — Легкий и накатистый, он способен выдержать умеренные прыжки и идеально подходит для катания по узким лесным тропинкам — синглтрекам. Для трасс посложнее лучше выбрать трейловый велосипед. Оснащенный более серьезной системой подвески, но при этом достаточно легкий, он позволит с ветерком прокатиться вниз по склону с ухабами, а потом вскарабкаться обратно в гору своим ходом. Следующий уровень — велосипеды для даунхилла (спуска по горным трассам на время). В них все нацелено на скорость: рамы легче, подвески жестче. На таком велосипеде особо не покатаешь по городу и парку, но стоит найти спуск покруче, и он станет ракетой. Хочется по-настоящему проверить себя на прочность? Добро пожаловать во фрирайд — свободный спуск по горному склону с головокружительными прыжками и трюками. Велосипеды для фрирайда обладают самыми длинноходными подвесками и самыми прочными рамами. Но учти: они бывают настолько тяжелы, что на вершину их завозят только на машине или подъемнике”.

2. Найди магазин

Поиск велосипеда надо начинать с поиска магазина. Ищи тот, в котором продавцами работают люди, сами занимающиеся велоспортом. Обычно это серьезные специализированные магазины, а не маленькие лавочки на рынке. Там тебе дадут грамотные советы, а в некоторых — еще и предложат тест-драйв. Важно самому почувствовать, как тот или иной тип подвески, ширина шин и размер колес влияют на

ФОТО: LEGION-MEDIA

ТОП-5 моделей мужской обуви осеннего сезона

В осенний период мы традиционно уделяем обуви повышенное внимание — она должна быть не только стильной, но и максимально комфортной. Предлагаем вам подборку из пяти модных и удобных моделей, без которых не обойтись в этом сезоне.

(1) Классические оксфорды — эталон обуви делового стиля и настоящий маст-хэв в гардеробе современного мужчины. Лаконичность дизайна в виде низкого каблука и закрытой шнуровки обеспечит безупречность внешнего вида для любых мероприятий, требующих официального дресс-кода.

(2) Ботинки челси — пожалуй, идеальный вариант для осени, когда утром хочется подольше задержаться в кровати – отсутствие шнурков позволит сэкономить драгоценное время при сборах на работу. Модель черного цвета отлично подойдет как для классического костюма, так и для образа в стиле casual – с зауженными джинсами и водолазкой.

(3) Двойные монки — еще одна универсальная модель обуви без шнуровки: днем она великолепно дополнит офисный костюм, а вечером составит идеальную пару вашему образу в стиле casual, если вы решили отправиться на встречу с друзьями. Актуальный в этом сезоне контрастный рант цвета «синий electric» оживит формальность образа и добавит оригинальности.

(4) С наступлением холодов сникеры из натуральной кожи с прорезиненной подошвой актуальны благодаря своей функциональности. Модная в этом сезоне полуспортивная модель, закрывающая лодыжку, обеспечит еще больший комфорт и защиту от непогоды, а черный цвет позволит комбинировать ее с разными вариантами одежды.

(5) Модели с высоким голенищем на шнуровке уже несколько сезонов остаются на пике популярности, во многом благодаря своим бесспорным плюсам в борьбе с холодами. Этой осенью брутальность армейских элементов в виде утолщенной подошвы и шнуровки смягчается более сдержанным дизайном в виде комбинации гладкой и блестящей кожи.

*На фото представлены модели обуви CARLO PAZOLINI

поведение велосипеда (это будет куда полезнее часов копания в интернете). Хороший эксперт поможет тебе подобрать велосипед под твои задачи, рост, вес и кошелек (кстати, именно сейчас, накануне зимы, можно рассчитывать на максимальную скидку). И еще: у магазина должен быть свой сервис, где механики качественно соберут велосипед и настроят его конкретно под тебя, а через месяц после покупки, когда ты его обкатаешь, проведут бесплатное ТО. И, конечно, не забывай про гарантию!

3. Запасись главным

Ты можешь накупить вагон и маленькую тележку дорогостоящих аксессуаров, но на самом деле, как говорит Оуверэнд, тебе требуется всего лишь набор шестигранников, смазка для цепи, запасная камера, монтажки для снятия шин и насос. Если тебе все-таки не терпится потратиться, то можешь купить подседельный штырь, который позволяет менять высоту седла прямо на ходу с помощью рукоятки на руле (на крутом спуске полезно опускать седло, чтобы понижать центр тяжести, а заодно и риск переворота).

4. Начинай с простого

Найди местный клуб любителей маунтинбайка, а также сообщества в соцсетях. Другие байкеры могут показать интересные трассы и рассказать, какие из них подойдут для твоего уровня. “Новичок должен учиться поэтапно, и поверь, лучше совершать неизбежные ошибки на относительно безопасных трассах”, — говорит тренер по маунтинбайку Джеймс Уилсон из MTB Strength Training Systems. Находясь на велосипеде, помни: ты на правильной передаче, если чувствуешь на педалях постоянное усилие (никаких скачков и рывков, никакого провисания цепи и никакого чрезмерного напряжения).

5. Учись балансировать

Умение удерживать равновесие на самых низких скоростях позволит преодолевать узкие повороты и шпильки, где приходится двигаться медленно. Попробуй на своем велосипеде простоять на месте как можно дольше, не двигаясь вперед и не соскакивая. “Делай так: поставь шатуны горизонтально, руль поверни на 45°, держи по пальцу на рукоятках тормозов и дави на переднюю педаль (не крутя). Расслабься, будь спокоен и сфокусируй взгляд на точке в полутора метрах впереди, — советует Оуверэнд. — Это действительно отличное упражнение!”

6. Взлетай наверх

Штурмуя подъем, перенеси чуть больше веса на заднее колесо, чтобы оно не срывалось и не проскальзывало (идеальное соотношение — 40/60). Наклони грудь к рулю и сконцентрируйся на мягком постоянном кручении педалей. Многие новички не успевают вовремя перейти на пониженную передачу в начале подъема, из-за чего возникает избыточное натяжение цепи, при котором сложно переключать скорости. Поставь передачу на одну ниже той, которая, как тебе кажется, подойдет: так частота вращения педалей будет выше, и ты не утомишь свои мышцы слишком большими усилиями на длинном подъеме. На более коротких пологих подъемах просто привставай и крути сильнее. Так расходует-

ТАКЖЕ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

ШЛЕМ UVEX STIVO CC
Удобный, легкий, с отличной вентиляцией. Передние отверстия прикрыты сеткой: листья, иголки, ветки не залетят внутрь. И конечно, он отлично защищает.

ВЕЛОШОРТЫ SPECIALIZED RBX PRO
Удобные шорты с памперсом для катания, что важно при долгом пребывании в седле.

НАКОЛЕННИКИ DAINESE PERFORMANCE
Благодаря жестким пластинам из полипропилена и мягкой, хорошо вентилируемой внутренней части обеспечиваются комфорт и максимальная защита.

ПЕРЧАТКИ DAINESE ROCK SOLID-D
Силиконовые принты на пальцах отлично цепляются за руль, а сотовые вставки на костяшках не дают разбить руки при жестком приземлении.

КРЕПЛЕНИЕ НА ФАРКОП BOSAL
Позволит легко доставить велосипед к месту катания, а потом, не пачкая салон и крышу автомобиля, перевезти обратно.

ся больше энергии, но это дает максимум движущей силы. В обоих случаях педали должны быть по центру стопы (это положение не так сильно напрягает ахиллово сухожилие и икры, а также дает больше прямого усилия от твоего главного двигателя — ягодичных мышц).

7. Смягчай удары

Даже самая навороченная подвеска не отработает сложный рельеф так, как это могут сделать твои суставы. Когда приближаешься к препятствиям вроде камней и корней, не напрягайся и не замедляйся. Пусть руки будут свободными, ноги крепкими, а задница оторвана от сиденья — будь как серфер, готовый принять мощь волны.

8. Мчись вниз

Щекочущий нервы спуск как на американских горках — самое клевое в маунтинбайке, но и самое опасное. Перенеси вес назад за седло для улучшения контроля и увеличения скорости. Если у тебя установлен регулируемый подседельный штырь, опусти его. “Высоко стоящее седло мешает удерживать равновесие при движении вниз, — утверждает Уилсон. — Если ты повис на пальцах и потерял давление ладонями на руль, значит ты отклонился слишком далеко”. Чтобы сбавить скорость, нажимай оба тормоза одновременно и с одинаковой силой одним-двумя пальцами. ■

ТЕРМИНЫ МАУНТИНБАЙКА, КОТОРЫЕ ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

- **Двухподвес** У таких велосипедов амортизаторы установлены как на переднем, так и на заднем колесе. Этот тип лучше всего подходит для плохих дорог, сглаживая все удары.
- **Хардтейл** Задняя подвеска отсутствует, спереди амортизационная вилка; подходит для катания по холмам.
- **Ригид** Велосипед без переднего амортизатора.
- **26 дюймов** С этого размера колес когда-то начинался маунтинбайк. Сегодня такие на соревнованиях практически не встречаются. Производители постепенно отказываются от этого стандарта.
- **Найнер** Велосипед с колесами размером 29 дюймов. С ним у тебя будет больше момента, когда ты наберешь скорость, а также большее пятно контакта с поверхностью. Результат — лучшее сцепление и более плавный ход, чем на традиционном велосипеде с колесами размером 26 дюймов.
- **27,5 дюймов** Велосипед на колесах такого размера быстрее 26-дюймового и рулится лучше 29-дюймового.
- **Фэтбайк** Стандартные шины горного велосипеда имеют ширину около 2 дюймов (5 см). На фэтбайке они могут быть шире в два и более раз, что дает лучшее сцепление на песке, снегу, в слякоти и даже на болоте.

ОТЛИЧНО САДИТСЯ,
ДЕРЗКО ТЯНЕТСЯ

MOUNTAIN HARD WEAR

Тянущиеся ламинированные швы без прострочки гарантируют отличную посадку

Ткань тянется во всех направлениях для полной свободы движений

Комфорт и тепло натурального пуха

ПУХОВАЯ КУРТКА **STRETCH DOWN™*** от MOUNTAIN HARDWEAR

в магазинах спортмастер

Реклама. ООО «СПОРТМАСТЕР». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, к. 2, комн. 102, ОГРН 1057747320278. *Эластичный пух. Арт.: 79221090M, 79221425M, 79221967M, 79221090M, 79221425M, 79221967M

ТЕКСТ:
ДЖЕННИФЕР МИЛЛЕР

ЭКСПЕРТЫ:

ЭРИК МАРЛОУ ГАРРИСОН, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СЕКСОЛОГ

МАРИТА МАККЕЙБ, ПСИХОЛОГ (УНИВЕРСИТЕТ ДИКИНА, АВСТРАЛИЯ)

КРИСТЕН МАРК, СПЕЦИАЛИСТ В СФЕРЕ ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (УНИВЕРСИТЕТ КЕНТУККИ, США)

СЕКС ПОД НАСТРОЕНИЕ

Знай: не бывает девушек не в духе. Бывают мужчины, которые не знают, как подстроиться под их настроение.

Доставить удовольствие мужику не сложно — нужно просто доставить ему секс. А вот с девушками есть нюансы: их (не)желания зависят от расположения духа, это расположение нужно угадать и действовать сообразно ситуации. Как настроить в себе барометр дамского настроения, мы расскажем как-нибудь в другой раз. Сегодняшняя инструкция — для продвинутых пользователей, которые уже научились улавливать девичий настрой, но не понимают, как применять эти знания на практике. Итак, правило первое: почти в любой ситуации к девушке можно найти подход. Правило универсальное: не становись тем, о ком говорят, что ему проще дать, чем объяснять, почему не хочется.

СИТУАЦИЯ 1

У нее был реально поганый день

Девушкам симпатичны внимательные мужчины, но если твоя внимательность сводится к “ну давай, а?”, она ее точно не распознает. Сегодня ей требуется ощущение близости и защищенности, а не вот это вот “эй, сучка, сейчас ты у меня закричишь!”. Повышенная эмоциональность, усталость, жалобы на боль в спине — все это признаки того, что действовать с дамой нужно аккуратно.

► **Твой ход** Ты должен всеми возможными способами показать, что не просто пытаешься поскорее раздеть барышню. Даже банальный бокал вина, который ты преподнесешь, будет кстати. Но вот прочих клише не надо: свечи, ванна с пеной — все это уже лишнее. Вместо этого запомни маленький трюк: когда она выйдет из душа, подай ей нагретое (утюгом или в сушилке) полотенце — она точно оценит.

СИТУАЦИЯ 2

Она игривая, флиртует с тобой

Нельзя забывать, что женщина в постели хочет быть объектом желания, поэтому твоя роль старого знакомого милого паренька не всегда оказывается кстати. Проблема в том, что наш брат нередко ленится/смущается вести себя напористо — а ведь именно это и заводит девушек. И не важно, как давно вы находитесь в отношениях. Она провела тебе пальчиком по спине? Лежит в постели как модель? Действуй как самец.

► **Твой ход** Безо всяких недомолвок объясни ей, что именно ты собираешься с ней сделать здесь и сейчас. Лучше в деталях. Если не умеешь импровизировать, сформулируй свои желания заранее — вот прям сейчас, пока читаешь текст. Хочешь — даже запиши. Потом спроси, чего хочет она. И приступайте к делу уже, хватит разговаривать.

СИТУАЦИЯ 3

Вы друг другу слегка приелись

Нельзя все время проводить друг с другом — это, увы, надоедает. А вот небольшая разлука работает как афродизиак (было даже доказано, что у женщины накануне встречи с партнером, с которым она какое-то время не виделась, повышен уровень тестостерона). Дистанция в отношениях важна не менее, чем близость: человек, напрочь лишенный независимости, теряет самоуверенность. А это вредит сексу.

► **Твой ход** Во время командировки или поездки к родственникам — предвкушай вашу будущую встречу. Отправь сообщение про то, как ты ее хочешь (писать о сексе проще, чем говорить). А когда вернешься — встреться с ней не дома, а в кафе, в парке, еще где-то. Отложив дело на пару часов, вы получите от него больше удовольствия.

СИТУАЦИЯ 4

Хочется новенького, но нет идей

Рутина неизбежно закрадывается в отношения людей, проживших вместе пару лет. Благо, в этом мире есть те, у кого фантазия не иссякает, и часть этих людей работает в порноиндустрии. Не замечаешь в девушке былого задора? Предложи ей посмотреть что-нибудь в ее вкусе, пока еще не все источники секс-идей в России перекрыты. Только запомни: видео не должно вызывать у нее брезгливость и неприязнь.

► **Твой ход** Увидели на экране что-то, что заводит вас обоих, — смело претворяйте в жизнь. А в качестве бонуса зайди с девушкой в секс-шоп. Разделитесь там минут на 10–15 и выберите каждый по одной интригующей штуковине. Будь готов удивляться и открывать новые темные и светлые стороны этой, казалось бы, знакомой женщины.

СИТУАЦИЯ 5

Ваш секс покрылся паутиной

Значит, вам необходимо какое-нибудь настоящее безумие. Возможно, с долей реального испуга. Психологи все как один говорят: ничто так не возбуждает, как выскакивающее из груди сердце (вместе с выскакивающей из лифчика грудью). Вы можете прыгнуть вместе с парашютом, а можете просто запереться в примерочной кабинке в магазине — новые впечатления вызывают всплеск дофамина в мозгу.

► **Твой ход** Поверь, даже совместные занятия спортом пойдут вам на пользу во всех смыслах. А еще бывает секс в подъезде, минет в такси, уединение на вечеринке у друзей — да мало ли что и где можно сделать. Вот. А еще один непривычный способ сблизиться — посмотреть вместе фильм ужасов. Подробности — на стр. 38. ■

ФОТО: MIKO LIM; ВИЗАЖ: AKIKO OWADA; ОДЕЖДА: AMERICAN APPAREL, H&M

ЧТО ИХ ЗАВОДИТ?

Мы опросили 595 девушек и выяснили, что лучше всего настраивает их на секс.

ТЕКСТ:
ИВАН ГЛУШКОВ
TOM WARD

ДЯДЯ СЭМ

ДОСЬЕ

Сэмюэль Лерой Джексон

РОДИЛСЯ: 21.12.1948

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: ВАШИНГТОН, США

РОСТ: 189 СМ

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ЖЕНАТ, ИМЕЕТ ДОЧЬ

ФИЛЬМОГРАФИЯ: "КРИМИНАЛЬНОЕ ЧТИВО" (1994), "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД I: СКРЫТАЯ УГРОЗА" (1999), "ШАФТ" (2000), "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД II: АТАКА КЛОНОВ" (2002), "S.W.A.T. СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ" (2004), "УБИТЬ БИЛЛА. ФИЛЬМ 2" (2003), "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД III: МЕСТЬ СИТХОВ" (2005), "ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК" (2008), "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ: ВОЙНЫ КЛОНОВ" (2008), "БЕССЛАВНЫЕ УБЛЮДКИ" (2009), "ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК 2" (2010), "МСТИТЕЛИ" (2012), "ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ" (2012), "ОМЕРЗИТЕЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА" (2015) И ДР.

Как бы ты оценил шансы 67-летнего мужчины на попадание на обложку нашего журнала? Ноль или что-то из области отрицательных чисел? Сэмюэль Л. Джексон считает иначе. В этом году актер стал самым, скажем так, взрослым парнем на обложке британского Men's Health. Что ж, у него явно есть чему поучиться.

Мысль, которую мы не устаем пропагандировать, — нет никаких "уже поздно", "я слишком стар для этого" и "стыдно таким заниматься в моем возрасте", — своей биографией Сэмюэль Л. Джексон иллюстрирует максимально ярко. До 45 лет он перебивался случайными заработками в эпизодах, от которых один шаг до массовки. Сегодня Сэмюэль — один из самых кассовых актеров мира. Прочти его девять заповедей.

ФОТО: AP / EAST NEWS, INSTAGRAM.COM/SAMUELLJACKSON

НЕПЛОХО ШЛА...
ТЕПЕРЬ РАССЕКАЕТ

реклама

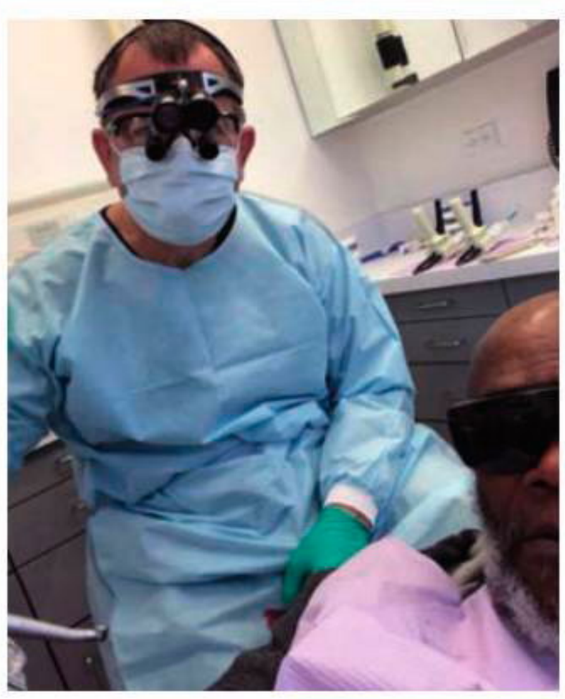
SK lubricants
www.zicoil.ru

ZIC
НОВАЯ ЖИЗНЬ ДВИГАТЕЛЯ

1

Имей терпение

Первый громкий кинематографический успех Сэмюэля Л. Джексона — “Криминальное чтиво”, вышедшее в 1994 году. С тех пор Джексон появлялся в фильмах Тарантино еще шесть раз, включая его последние фантазии на тему вестерна: “Джанго освобожденный” и “Омерзительная восьмерка”.



2

Покажи себя

Сейчас Джексон — второй по числу заработанных денег актер в Голливуде. В прошлом году его обошел Харрисон Форд — с гонораром за свое, судя по сюжету, последнее появление в “Звездных войнах”. Собственно, Сэмюэль Л. Джексон львиную часть своих гонораров тоже получил за съемки в приквеле к главной космической саге мирового кинематографа — в роли Маиса Винду, правой руки магистра Йоды. Главное, чем запомнился Маис Винду в трилогии — кроме лица нашего героя, — ярко-фиолетовый световой меч. Это было единственное отступление от строгой цветовой гаммы оружия джедаев, предполагавшей только зеленые, синие и красные тона. Джексон лично настоял на таком цвете, когда обсуждал своего персонажа с Джорджем Лукасом, и тот уступил актеру.

3

Помни о себе

Джексон собирает игрушечные фигурки персонажей, которых он играл. В его коллекции есть Джулс из “Криминального чтива”, Шафт из одноименного фильма и уже упомянутый Маис Винду. Хранятся в его доме и другие фигурки, оставшиеся на память о ролях, например “Оскар”.

4

Стой на своем

Молодые годы Джексона пришлись на бунтарские 60-е. Он, тогда студент биологического факультета престижного колледжа Морхаус, вместе с однокашниками боролся за реформы системы обучения и управления в колледже. Чтобы достичь своих целей, Джексон и его единомышленники приковывали себя к ограде в парке у колледжа. Не меньше сил они тратили на антивоенную борьбу, на что у будущей звезды были свои причины: двоюродный брат актера, зачисленный в армию в тот же день, когда Джексон поступил в колледж, погиб во Вьетнаме.

“МНОГИЕ ВЕГЕТАРИАНЦЫ И ВЕГАНЫ ОБОЖАЮТ ДОСТАВАТЬ ЛЮДЕЙ, ЛЮБЯЩИХ МЯСО. Я НИКОГДА ТАК НЕ ДЕЛАЮ. ЧТО ЛЕЖИТ У ТЕБЯ НА ТАРЕЛКЕ — ВЫБИРАТЬ ТОЛЬКО ТЕБЕ”

5

Питайся правильно, но никого не лечи

В 2013 году Джексон стал веганом, однако периодически начинает есть мясо, когда продюсеры требуют набрать вес для съемок. “Многие вегетарианцы и веганы обожают доставать людей, любящих мясо. Я никогда так не делаю. Что лежит у тебя на

тарелке — выбирать только тебе. Надо лишь помнить главное: то, что кажется самым вкусным, да еще и стоит недорого, зачастую оказывается самым вредным. Организация PETA подсчитала, что к 2030 году только у меня на родине, в США, зарегистрируют полмиллиона случаев заболевания раком, так или иначе связанных с ожирением", — говорит актер.

Следи за собой, будь осторожен

Джексон отказался не только от мяса — были в его жизни и другие вещества, которыми он активно подстегивал творческий процесс. В конце 80-х – начале 90-х, не получая должного признания на сцене, Сэмюэль подсел на наркотики. В разгар очередного загула жена обнаружила нашего героя на кухне пытающимся пожарить порошок на плите — судя по обилию бутылок, он обещал быть чем-то вроде соли к текиле. На следующий день Джексон укатил в рехаб, и с тех пор абсолютно чист. "Я уже очень давно не пью и не собираюсь, хотя иной раз страшно хочется выпить — видимо, это уже на всю жизнь, — рассказывает Сэмюэль и мечтательно вздыхает.

Превращай слабость в силу

В самый разгар реабилитации Джексон снялся в фильме "Тропическая лихорадка" — в роли наркозависимого брата главного героя. Игра была столь убедительной (и это неудивительно), что на Каннском фестивале 1991 года Сэмюэлю вручили специальный приз, с которого, пожалуй, и началось восхождение актера на голливудский олимп.

Говори что думаешь

Если подсчитать, сколько раз на экране герои Л. Джексона говорят слово "fuck" и производные от него, то получится 171 (мы проверяли). Не брезгует крепкими выражениями актер и в жизни — он утверждает, что в подростковые годы руганью победил заикание. Что ж, должны же быть хоть какие-то замены вину и стейку.

Не умирай до срока

Джексон поддерживает американскую благотворительную организацию One for the Boys, занимающуюся вопросами профилактики мужских форм рака, в первую очередь простаты и тестикул. "Женщины интересуются своим здоровьем и стараются поддерживать себя в форме. Мы, мужчины, как правило, плюем на себя и просто помираем", — говорит Джексон. Актер надеется привлечь внимание мужчин к проблеме — в 67 ему точно виднее. ■

реклама

Будь ИМПАЗАнтен!
всё встанет на свои места!

Восстанавливает сексуальное здоровье мужчины.
Способствует повышению тестостерона.
Лекарственное средство. Отпускается без рецепта врача.

www. impaza.ru
тел.: (495) 684-43-33

Рег. № ЛС Р N000374/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ТЕКСТ:
ИВАН ГЛУШКОВ

МНЕ ТАК ЖАРЬ

Минимум продуктов, конфорка и хорошая сковорода — вот все, что тебе нужно, чтобы обеспечить себя прекрасными завтраком, обедом и ужином.

◀ ЗАВТРАК

Яичница с фрикадельками и шпинатом

Жар по дну сковороды распределяется от центра к краям, которые всегда будут чуть прохладнее середины. Используй это свойство себе на пользу: сначала обжаривай ингредиенты в центре сковородки, а затем отправляй доготавливаться на периферию. Так они будут оставаться теплыми до момента подачи, но не пережарятся и не подгорят.

Что надо

- 1 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 150 Г СВИНОГО ФАРША
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- НЕБОЛЬШАЯ ГОРСТЬ ШПИНАТА
- 1 ПОМИДОР
- 2 БОЛЬШИХ ЯЙЦА

Что делать Чеснок пропусти через давилку, помидоры мелко порежь. Из фарша (можешь приправить его острым красным перцем, сухим базиликом и любыми другими пряностями по вкусу) налепи фрикаделек. Разогрей в большой сковородке масло на среднем огне и клади фрикадельки. Через три минуты переверни их и сдвинь к краю сковородки. В центр клади чеснок и жарь, помешивая, до появления аромата, секунд 30. Добавь помидоры и шпинат. Жарь еще две минуты. Фрикадельки переложи на тарелку, а в сковородку разбей яйца и жарь до готовности. Выложи яйца с овощами поверх фрикаделек и подавай — например, с тостами из зернового хлеба.

В одной порции 728 ккал, 53 г белка, 20 г углеводов, 55 г жира, 7 г клетчатки

ФОТО: SAM KAPLAN

▲ ОБЕД

Треска с помидорами и лимоном

Старомодная стальная или чугунная сковорода хороша тем, что ты можешь сначала обжарить в ней продукт до корочки на плите, а затем отправить в духовку. Эта схема отлично работает с говядиной, свининой, курицей или, как в этом рецепте, с рыбой. Главное — не забудь прихватку или рукавицу, когда будешь доставать сковородку из духовки.

Что надо

- 1 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- ФИЛЕ ТРЕСКИ, ПРИМЕРНО 170 Г
- 1 СТ. Л. ТОЛЧЕНОГО МИНДАЛЯ
- ½ Ч. Л. МЕЛКО ПОРЕЗАННОГО (ИЛИ СУШЕНОГО) ТИМЬЯНА
- ГОРСТЬ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ
- ½ ЛИМОНА
- НЕСКОЛЬКО ЛИСТИКОВ БАЗИЛИКА
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ

Что делать Разогрей духовку до 220°C. Помидоры порежь на половинки, лимон — кружками. Поставь на средний огонь, плесни масла. Рыбу натри солью и перцем и клади в сковородку на две минуты. Переверни и посыпь сверху миндалем и тимьяном. Разложи вокруг рыбного стейка помидоры и лимон и отправляй сковородку в духовку, пока помидоры не подвялятся, а рыба полностью не приготовится, минут на десять. Не забудь посыпать базиликом.

В одной порции 330 ккал, 33 г белка, 10 г углеводов, 18 г жира, 4 г клетчатки

▼ ЕЩЕ ОБЕД

Острая курица в китайском стиле

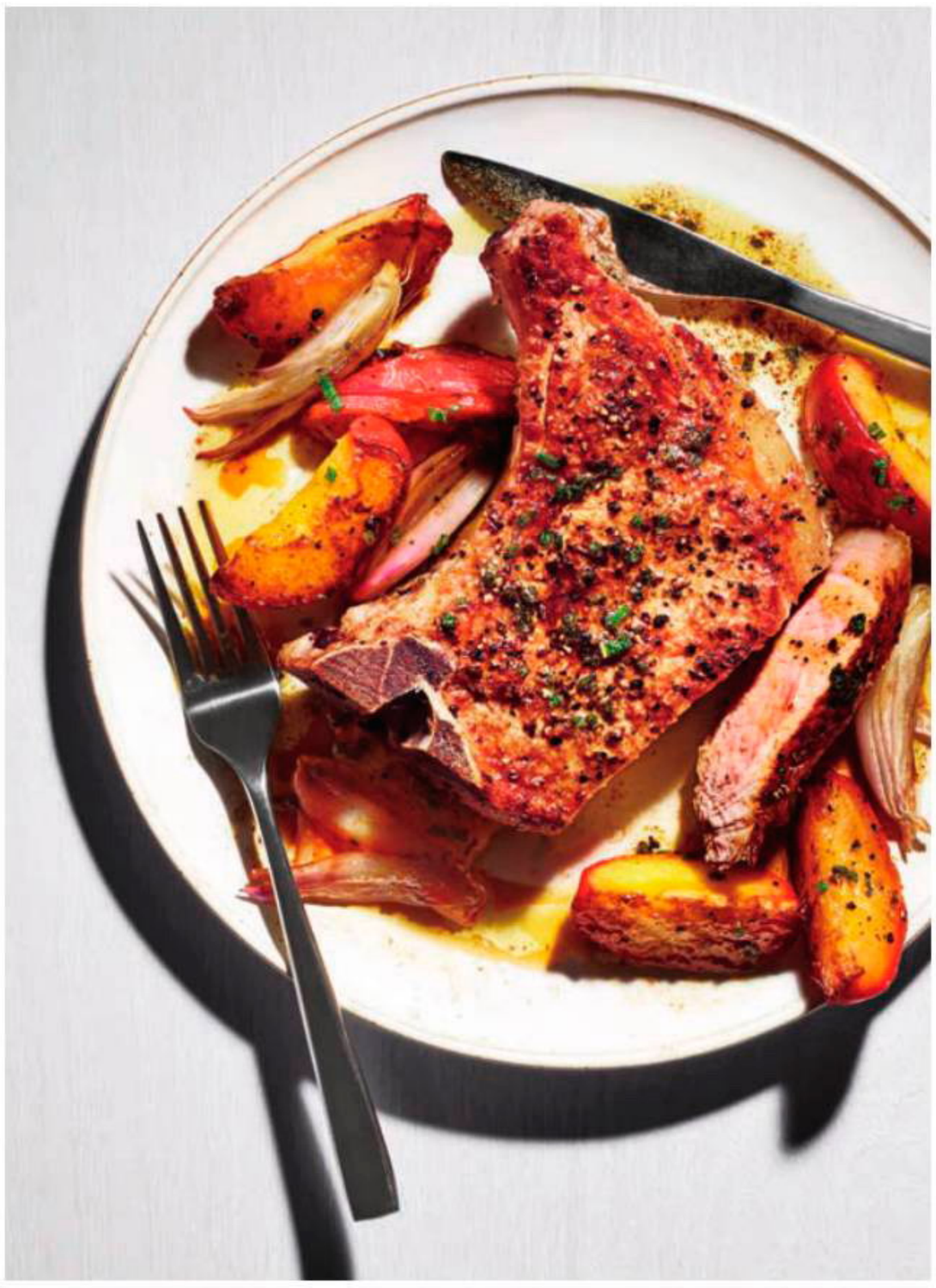
Китайская техника быстрого приготовления на сильном огне не только экономит время, но и сохраняет нежную хрустящую структуру овощей. Приведенный ниже рецепт максимально гибок — ты можешь заменить курицу любым мясом на свой вкус и выбрать те овощи, которые тебе нравятся и которые сейчас максимально свежи и вкусны.

Что надо

- **1** ст. л. оливкового масла
- **1** ч. л. молотого свежего имбиря
- **200** г куриного фарша (или филе)
- горсть стручковой фасоли
- горсть свежих кукурузных зерен
- **100** г кочанной капусты
- **1** стручок перца чили
- **2** ст. л. китайского соуса хойсин

Что делать Капусту крупно нашинкуй, курицу, если ты выбрал грудку, порежь ломтиками в треть спичечного коробка. Разогрей масло в сковородке на огне чуть больше среднего. Клади имбирь и жарь до появления аромата, секунд 30. Теперь клади курицу и жарь, непрерывно помешивая, пока полностью не побелеет. Наступило время овощей. Добавив их в сковородку, тоже не прекращай тщательно и постоянно помешивать. На это у тебя уйдет еще минуты 3–4. Теперь осталось добавить соус хойсин, разведенный с водой в соотношении 1:1. Потуши еще немного, пока вода не выпарится, и подавай.

В одной порции 530 ккал, 47 г белка, 37 г углеводов, 34 г жира, 7 г клетчатки



▲ УЖИН

Свинина с персиками

Для этого рецепта идеально подойдет сковорода-гриль. Она настолько хорошо аккумулирует жар, что дает мясу не только красивый поджаристый рисунок, но и дымный аромат. Прослужит она как минимум всю твою жизнь, но если тебе лень покупать такую сковородку, сгодится и обычная.

Что надо

- **1** ст. л. растительного масла
- **1** свиная отбивная на кости
- **1** крупная луковица лука-шалота
- **1** сочный персик
- **2** ст. л. несоленого масла
- **1–2** веточки свежего шалфея или тимьяна

В одной порции 616 ккал, 56 г белка, 28 г углеводов, 32 г жира, 2 г клетчатки

Что делать Разогрей духовку до 200°C. Лук порежь полукольцами, персик — брусками, как картошку. В сковородке разогрей растительное масло на огне чуть больше среднего. Мясо натри солью и перцем и клади в сковородку. Жарь минуты три, до образования корочки, — и переверни. Добавь в сковородку шалот и персики и отправляй ее в духовку минут на 5–7. Вынь сковородку, положи в нее масло и веточки зелени, дай расплавиться и как следует полей мясо. Подавай. ■

РЕКЛАМА

Tefal Invents OptiGrill*

ИДЕАЛЬНЫЙ СТЕЙК ЛЮБОЙ ПРОЖАРКИ

С OPTIGRILL НЕ НУЖНО УМЕТЬ ГОТОВИТЬ – НУЖНО УМЕТЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ И БЕЗУПРЕЧНЫМИ СТЕЙКАМИ

ГОТОВИТ БЕЗ ВАШЕЙ ПОМОЩИ

КОНСТАНТИН ИВЛЕВ

Известный российский шеф-повар, который мастерски справляется с блюдами любой сложности.

СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ДАТЧИК, измеряющий толщину стейка.

СВЕТОВОЙ ИНДИКАТОР, изменяющий цвет, извещает о готовности блюда.

Антипригарное покрытие позволяет жарить без масла. Съемные пластины легко протереть салфеткой или вымыть в посудомоечной машине.

6 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЮБЫХ БЛЮД

ВСЕГО 10 МИНУТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ, И 5–7 – ДЛЯ ОВОЩЕЙ

СТЕЙК

БУРГЕР

ПТИЦА

ПАНИНИ

СВИНИНА/СОСИСКИ

РЫБА

* –Изобретает Оптигриль

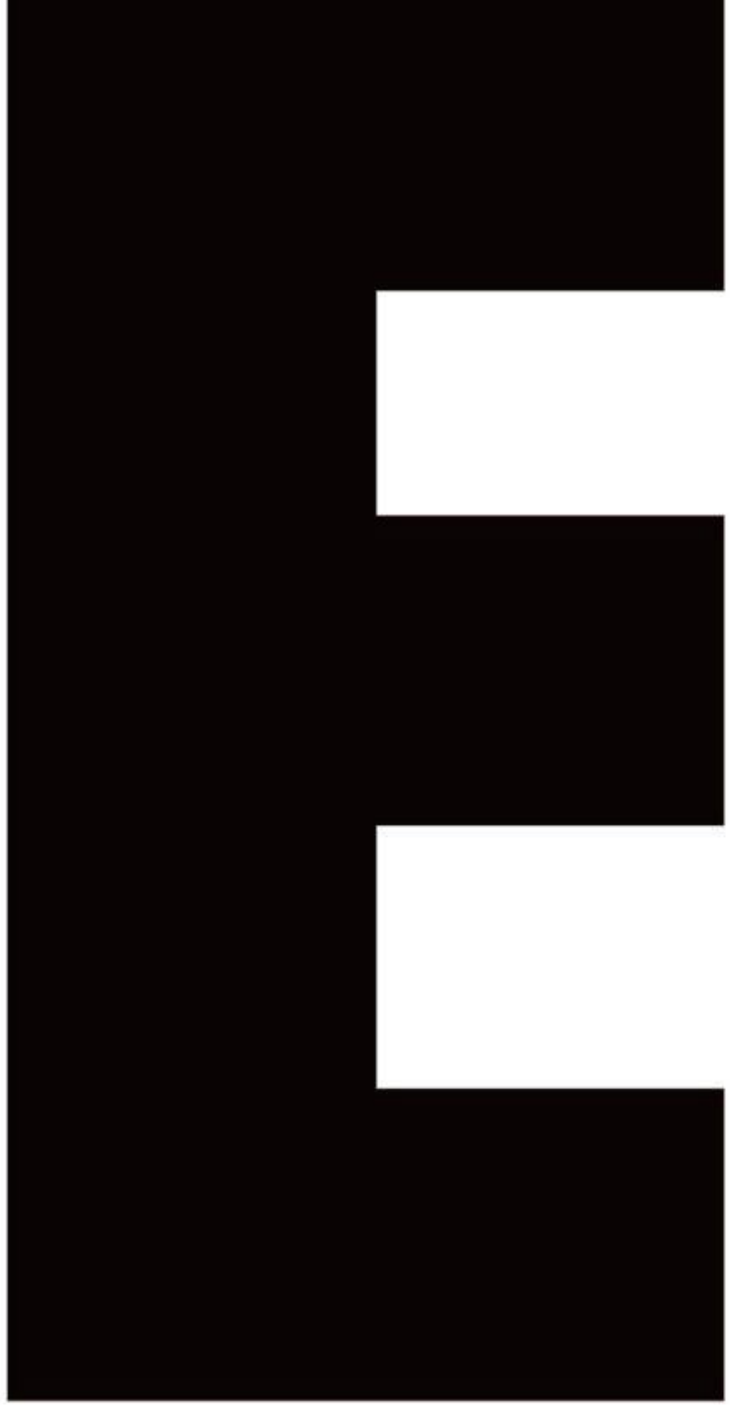
АВТОРСКИЕ РЕЦЕПТЫ ОТ КОНСТАНТИНА ИВЛЕВА НА САЙТЕ OPTIGRILL.RU

СУДЬБА ВСЕГДА В БЕГАХ

ОН ОДИН ИЗ САМЫХ УСПЕШНЫХ АКТЕРОВ НА ПЛАНЕТЕ, НУ И ЧТО? ЕМУ ЭТОГО МАЛО, И ОН КАК ЗАВЕДЕННЫЙ ВСТАЕТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ В 4 УТРА.

ТЕКСТ: ДЭВИД ХОХМАН

ФОТО: ART STREIBER



Если тебе вдруг посчастливится застать Марка Уолберга за игрой — лучше пригнись. Подача у него совершенно убойная. В этот ясный день под пронзительно синим небом Лос-Анджелеса, в парке неподалеку от собственного дома, он в очередной раз пробует на прочность пару своих приятелей, запуская в них мяч, как ракету. Если подобная идиллия вдруг напомнила тебе эпизод из сериала “Красавцы”, не забывай, что именно Уолберг продюсировал его и именно с его дружеского круга там все и списано.

Очевидно, что жизнь в этом смысле недалеко ушла от сериала.

Его новый ассистент на Западном побережье, Джонатан, уже запыхался от длинных передач, и теперь Армандо, мужчина хорошо за пятьдесят, который уже давно работает у Уолберга кэдди, ловит мощные крученые броски босса. На долю секунды он отворачивается и — хрясь! — получает мячом в лицо, так что очки отлетают на пару метров. Все хохочут, особенно сам Армандо, хотя это у него выходит несколько натужно — ему здорово досталось.

“Ну че за дела? — в голосе раздосадованного Уолберга звучат нотки его полукриминальной юности. (Впрочем, в свои 45 он и выглядит юношей — у него совершенно фантастические мускулатура, стать и осанка.) — Я тебя не узнаю сегодня”.

Армандо наконец приходит в себя, а Уолберг велит парням отойти подальше. На этот раз Армандо принимает-таки мяч, и Уолберг расплывается в довольной ухмылке: “Совсем другое дело, чемпион!”

Уолберг ровно по такому принципу и живет: или сразу выкладываешься на все сто, или заткнись и начинай сначала. Бывший гопник из Дорчестера, штат Массачусетс, он знал в киноиндустрии взлеты и падения, пока в конце концов не стал сам себе индустрией. Фильмы с его участием собрали в общей сложности более $2,5 млрд, в основном потому, что он может сыграть всё. Он одинаково хорошо смотрится в классических драмах типа “Отступников” Скорсезе, комедиях вроде “Третий лишний” и боевиках уровня “Трансформеров”.

30 сентября вышел “Глубоководный горизонт” — фильм-катастрофа об аварии 2010 года на нефтяной платформе. Кроме того, Уолберг появится в “Дне патриота” — фильме про взрывы на Бостонском марафоне. Следующим летом выходят пятые “Трансформеры”.

При этом Уолберг умудрился организовать все так, что съемки в этих блокбастерах выглядят как приработок. У него сеть ресторанов быстрого питания, компания по производству спортивного напитка Aquahydrate и бренд пищевых добавок. А еще у него свои интересы в недвижимости и производстве одежды.

“Тайм-менеджмент” — это для офисных задротов. У Уолберга совершенно другой подход. Не надо ничего планировать. Надо тупо делать. Надо, чтоб будильник каждое утро звонил в 4:10 утра.

“Жизнь — она всегда перед тобой, и ее нужно брать в свои руки”, — говорит Уолберг, картинно складывая искомые руки на груди, так что непонятно, чему следует завидовать больше: его успеху в жизни или его скульптурной выделки мышцам. Он сидит в тени и, разговаривая со мной, параллельно просматривает смски. Сейчас только полдень, а он встал до рассвета и уже успел на тренировку с гирями, гантелями, эспандерами и прыгалками, а потом наведался на поле для гольфа, чтобы сыграть в “ударь и беги” — по сути, это пробежка на пять километров с краткими перерывами на удары клюшкой по мячу. Несчастный Армандо едва успевает подносить ему клюшки.

Тренер Уолберга Брайан Нгуен называет его “одним из самых упорных, строго дисциплинированных спортсменов из всех, кого я знаю”.

“В сутках более чем достаточно времени, если тратить его с умом, — говорит Уолберг. — Если я не иду куда-то вечером тусоваться, то я все успеваю. Сплю восемь часов”. Его обычное состояние — переходное, в данный момент от 95 кг, которые необходимы были для съемок “Глубоководного горизонта”, к 80, которые требуются для “Трансформеров”.

“ЧЕМ ТЫ СТАРШЕ, ТЕМ ТРУДНЕЕ СТАНОВИТСЯ”, — ГОВОРИТ ОТЕЦ ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ

“Чем ты старше, тем труднее становится, — признается он. — Зачем я все это делаю? Ну, во-первых, поддерживать форму всегда проще, чем бросать и начинать заново. А вообще-то, у меня полно причин, и деньги — далеко не главная. Я просто всегда хочу быть на высоте. И чтобы все это видели”.

В парке появляется орава школьников, кто-то издали узнает моего собеседника и начинается неизбежное: охи, ахи и полуобморочное состояние у девочек. Карьера Уолберга развивалась таким образом, что сегодня он действительно может вскружить голову кому угодно: детям, подросткам, миллениалам, поколению X, бабушкам, да даже вон тому продавцу мороженого, который неуверенно подкрадывается к нам справа. Уолберг понимает, что лучший способ — это бегство. Он натягивает на лоб бейсболку и начинает пробежку. Это работает лучше, чем шапка невидимка: когда он тренируется, весь остальной мир перестает для него существовать.

Для съемок в “Глубоководном горизонте”, фильме о рабочих той самой обреченной нефтяной платформы в Мексиканском заливе, Уолберг сначала посещал “школу буровиков”, чтобы понять специфику работы. Затем он вообще настоял на том, чтобы мужчина, которого он играет в фильме, бывший главный техник-электронщик Transocean Майк Уильямс, присутствовал на съемочной площадке в качестве консультанта.

Уолберг всю жизнь учится и постигает новое.

Подростком он торговал наркотиками в маленьком городке к югу от Бостона и однажды избил двух вьетнамцев — кулаками и битой. За свои подвиги он провел 45 дней в исправительном учреждении для несовершеннолетних на Оленьем острове в Бостоне. “Люди часто спрашивают: “Что бы вы сказали 15–16-летнему Марку Уолбергу?” — говорит он издевательски сладким голоском. — Я отвечаю: “Да он и так уже все знал”.

Он получил в камере один хороший урок (ну, разумеется, помимо привычки к ежедневным многочисленным ситапам). Быть неудачником — это личный выбор каждого. “Я понял, что успеха можно добиться только тяжелым трудом и правильными действиями, — говорит он. — Когда у меня были проблемы, пришел момент, и я сказал себе: “Я больше не хочу этим заниматься”, — и начал смотреть, какие у меня есть варианты”.

Уолберг взял пример с одного из старших братьев (благо всего их было девять) — Донни. Сегодня он играет в сериале “Голубая кровь”, а тогда плясал на сцене с группой белых поп-певцов в брюках-карго под названием New Kids on the Block. С новыми “кубиками” из тюряги и соответствующим авторитетом отсидевшего на сцену вышел Марки Марк. Вместе с Funky Bunch они выступали с группой Донни, и к началу 1992 года их первый альбом Music for the People стал платиновым.

Жизнь незамедлительно преподнесла ему новый урок. Про Уолберга написали в New York Times. Написали, что с подобной похабной пластикой его б не взяли даже в танцоры стрип-клуба Chippendales. Это только заставило его работать усерднее. “Если честно, бывает полезно, когда тебя ни в грош не ставят и ничего от тебя не ждут. Сразу начинаешь думать: “А что ж вы, гады, запоете, когда я раскроюсь по-настоящему!” Начала формироваться определенная решительность, хорошо видимая теперь.

ЕГО ТРЕНЕР УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО УОЛБЕРГ БОЛЕЕ ВСЕГО СЧАСТЛИВ “В РЕЖИМЕ ЗВЕРЯ”

К моменту, когда он стал иконой с рекламы трусов Calvin Klein — черно-белая съемка Херба Ритца, идеальные кубики на животе и выражение лица человека, которому можно все, — он уже ничего не боялся. В частности, не боялся признаться в собственном невежестве. “Я не боюсь задавать вопросы, — говорит он. — Я никогда не делаю вид, будто знаю, о чем говорю. Если есть что-то, чего я не понимаю, спрашиваю первым”.

Много лет назад он адресовывал подобные вопросы своему приходскому священнику, отцу Флавину, который здорово вправил ему мозги и уберег от многих потенциальных проблем (он до сих пор посещает службу раз в неделю). Когда он окончательно переквалифицировался из певца и манекенщика в актеры, то первым делом постарался окружить себя, как он говорит, “самыми умными, талантливыми и успешными людьми, которые могли до меня снизойти”. Это, например, Дэнни Де Вито, Пенни Маршалл и Леонардо Ди Каприо.

Он стал звездой в 1997 году после фильма “Ночи в стиле буги”, где изобразил порнозвезду по прозвищу Дирк Дигглер. В финале там он демонстрирует огромный член (о том, что это был муляж, кстати, большинство зрительниц не догадывалось) — и он до сих пор выглядит смущенным, когда речь заходит об этой сцене.

“В молодости как-то не задумываешься, что некоторые вещи тебе придется впоследствии объяснять собственным детям”, — оправдывается он. Сейчас у Уолберга и его жены Рии две девочки и два мальчика (возраст от 6 до 12 лет), и он десять раз подумает, прежде чем согласиться сняться в чем-нибудь эдаком. Кроме того, он вообще не разрешает им пользоваться интернетом почем зря — на всякий случай.

К 2004 году Уолберг был звездой первого класса, снявшись в таких блокбастерах, как “Идеальный шторм”, “Планета обезьян” и “Три короля”. Де-

“Я НИКОГДА НЕ ДЕЛАЮ ВИД, БУДТО ЗНАЮ, О ЧЕМ ГОВОРЮ. ЕСЛИ ЕСТЬ ЧТО-ТО, ЧЕГО Я НЕ ПОНИМАЮ, Я ПЕРВЫМ ПРОШУ: “ОБЪЯСНИТЕ МНЕ ЭТО, ЧТОБЫ Я ПОНЯЛ”

нег было навалом, но все-таки о съемках в некоторых фильмах он жалеет. С тех пор уверен: надо сниматься только в тех картинах, которые "мне захотелось бы посмотреть самому".

Так родился "Антураж".

По словам Уолберга, быть актером и быть продюсером — это как ждать чудо и сотворять его. Разница слишком велика, и единственный способ улучшить свое положение в Голливуде — взять бразды правления в свои руки.

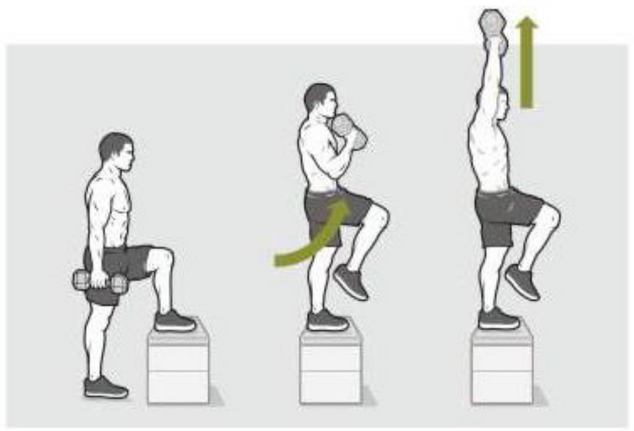
Так вышло, что друг и помощник Уолберга Эрик Вайнштейн, бывший наркоман, с которым они познакомились на съемочной площадке "Дневников баскетболиста", давно вынашивал идею снять документальный фильм об актере и его друзьях, валяющих дурака в перерывах между съемками. Уолберг предположил, что такое лучше исполнить в стиле мокьюментари — Эрик стал Э, Марк превратился в Винни Чейза и кроме того выступил в роли исполнительного продюсера. Среди других спродюсированных им хитов — номинированный на "Оскара" "Боец" и сериалы HBO "Пациенты" и знаменитая "Подпольная империя".

Признайся честно: девять из десяти твоих друзей (и, возможно, ты сам) хотели бы быть похожими на Винни из "Антуража" или на Марка Уолберга в реальной жизни. Но в этом признаться нетрудно. А теперь признайся: стал бы ты по сей день вкалывать, как Марк Уолберг, имея все его миллионы, или просто свалил бы на тропический остров доживать свой век в блаженном ничегонеделании? Вероятно, девять человек из десяти предпочли бы второй вариант. Вероятно, поэтому у нас есть только один Марк Уолберг.

Forbes оценил его зарплату за последний год в $32 млн, причем эта сумма не учитывает доходы от сети закусочных, продажи напитков и пищевых добавок, растущего бизнеса в сфере недвижимости. Точно так же и общее представление о самом Уолберге не учитывает все эти предрассветные тренировки пять дней в неделю. Нгуен говорит: "Настает момент, когда он переключает себя на режим зверя и перестает думать о чем бы то ни было, кроме сохранения темпа".

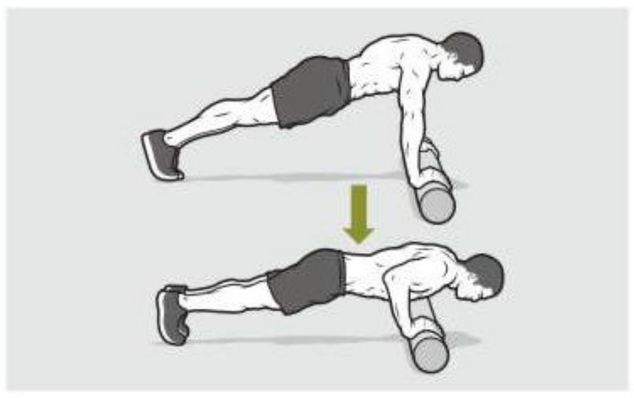
В РЕЖИМЕ ЗВЕРЯ

Чтобы накачать банки Марка Уолберга для очередных "Трансформеров", его тренер Брайан Нгуен добавил к его тренировкам этот "финишер". Выполняй этот набор упражнений на все тело трижды в неделю. Все три упражнения — это один раунд. Делай два или три с перерывом в две минуты между раундами.



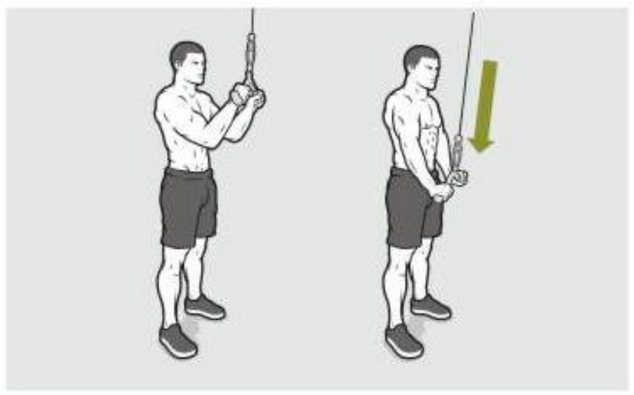
СТЕПАП СО СГИБАНИЕМ ОДНОЙ РУКИ И ЖИМОМ

Поставь свою левую ногу на степ, держи гантель в правой руке. Встань на степ, одновременно сгибая руку с гантелью и поднимая правое колено, затем выжми вес над головой. Теперь выполни все в обратном порядке. Это один повтор. Сделай нужное количество повторов и поменяй сторону. Повторы: по 8 на каждую сторону.



ОТЖИМАНИЯ В НЕСТАБИЛЬНОМ УПОРЕ

Прими положение для отжиманий, руки поставь на массажный ролик или медицинбол. Держи тело прямым, опускай грудь, пока она практически не коснется ролика или мяча, затем задержись, а потом вернись в исходное положение так быстро, как только можешь. Повторы: сколько сможешь.



ТЯГА ВНИЗ НА ТРИЦЕПС

Возьми канатную или V-образную рукоять от верхнего блока и встань лицом к стеку, локти согнуты под 90°. Не смещая предплечья, тяни вниз до распрямления рук. Теперь в обратном порядке. Повторы: от 6 до 8

Об отдыхе как таковом речь у Уолберга заходит редко: "Я быстро устаю торчать на одном месте". Новые гаджеты его тоже не слишком интересуют: колесные диски, телевизор для семейного минивэна Toyota Sienna и тонированные стекла — на этом его интерес к миру вещей заканчивается. Другими словами, до Джей-Зи ему в этом смысле далеко, хотя он его и уважает. Он берет свой телефон и пробегает пальцем по айтьюнз: из музыки мелькают только Jay Z & Kanye "Watch the Throne", 2Pac "Greatest Hits" и Adele "21", которую он по собственному признанию слушает "чаще, чем всех остальных".

Его кумир — Пол Ньюман. "То, как работает его компания Newman's Own, это ровно то, что я хотел бы сделать с нашим бизнесом", — говорит он задумчиво. Фонд Mark Wahlberg Youth Foundation ежегодно направляет миллионы долларов на городские программы помощи подросткам, в том числе такие, которые убеждают их проводить юность в учебных, а не исправительных заведениях. Он также активно поддерживает программы для выпускников Boys & Girls Clubs of America. Прошлой весной Уолберг неожиданно примчался в реабилитационную клинику "Сполдинг" в Бостоне, чья команда бегунов выручила $500 000 на нужды учреждения, где лечились 32 человека, пострадавших после взрывов во время Бостонского марафона.

"Развлекать людей — дело хорошее, но там есть свои ограничения, — говорит он, — а вот если правильно выстроить благотворительную систему, можно делать добро людям поколение за поколением".

Постепенно к нему снова подкрадываются осмелевшие зеваки. Пора домой. Обычно в течение дня он помогает Рии отвести и забрать детей из школы, потом дела, а вечером ужин в кругу семьи, который он никогда не пропускает. Сегодня чуть по-другому: один сын заболел, а в школе случился банкет в честь спортивной команды. Как бы там ни было, после ужина дети безропотно отправляются спать. "Они знают, что папа будет еще зубрить свои сценарии. А в 4:15 у меня уже тренировка".

Уолберг с фирменной наглецой подмигивает Армандо. "В следующий раз брошу не в тебя, а в дерево, так и быть". ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

ТЕБЕ ЭТО СНИТСЯ

ПРИМЕРНО ТРЕТЬ ЖИЗНИ ТЫ ПРОВОДИШЬ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ, ЛЕЖИШЬ НЕПОДВИЖНО, ПОСАПЫВАЕШЬ. ЗАОДНО СПАСАЕШЬ МИР, ГОНЯЕШЬ НА ГОНОЧНОМ БОЛИДЕ ИЛИ УЧАСТВУЕШЬ В ШПИОНСКОМ СКАНДАЛЕ. МЫ ПОПРОСИЛИ СОТРУДНИКОВ РЕДАКЦИИ РАССКАЗАТЬ СВОИ СНЫ, ПОТОМ ПЕРЕСЛАЛИ ИХ ПСИХОЛОГАМ, ЧТОБЫ ТЕ РАСШИФРОВАЛИ. ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО — ЧИТАЙ НИЖЕ!

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ИЛЛЮСТРАЦИИ: РОДИОН КИТАЕВ

ЭКСПЕРТЫ МН:

ВИКТОРИЯ ЧАЛ-БОРЮ

ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ, НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ЦЕНТРА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ АКАДЕМИИ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

ДМИТРИЙ САМУРСКИЙ

ПСИХОЛОГ, КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

1

Антон

34 ГОДА, РЕДАКТОР

“Я стою перед зеркалом в ванной и чищу зубы электрической зубной щеткой. Ее моторчик привычно жужжит, и я монотонно перемещаю ее из одного угла рта в другой, но что-то не дает мне покоя. Я пытаюсь сообразить, что именно идет не так, и тут понимаю, что у щетки вместо насадки со щетиной комок проволоки вроде железной мочалки, которой оттирают безнадежно пригоревшую посуду. Я смотрю на этот металл, а потом открываю рот и вижу, что половина зубов у меня уже развалилась, причем именно та, которая лучше всего заметна окружающим. Я смотрю на эти жалкие руины во рту и пытаюсь сообразить: как быть дальше? Надо ли собирать осколки, или их можно выбросить? Сколько времени займет такое протезирование? И сколько же денег мне теперь придется отдать врачам? А главное: где взять эти деньги? А ведь еще и на работу пора, а я тут как бы не в кондиции. Одни проблемы! Проснувшись и обнаружив во рту пусть и не голливудские, но все же целые зубы, я испытал огромное облегчение”.

- **Виктория Чал-Борю:** “Часто сны про зубы и их разрушение означают какую-то сдержанную злость или даже ярость. А еще люди, которым такое снится, испытывают беспокойство, страх, чего-то опасаются, хотя, возможно, сами этого и не осознают”.
- **Антон:** “Как раз в то время у меня было очень много работы, и я волновался: успею или нет. А еще тексты, которые я писал, приходилось согласовывать с капризным клиентом, который заставлял их раз за разом переделывать. Естественно я злился! Так что да — переживания и ярость отлично описывают то мое состояние”.

2. Арсений
35 ЛЕТ, РЕДАКТОР

“Мой папа улетел куда-то в Азию с друзьями (хотя в реальной жизни давно уже никуда с ними не летал) — ну и пропал. Дальше мне звонит один из его приятелей, причем с папиного телефона, говорит, что отец потерялся во время пересадки в Праге. Я спрашиваю: “Почему у вас папин телефон?” А тот отвечает туманно: “А мы на своих кучу денег проговорили”.

▸ **Дмитрий Самурский:** “Рассказы о подобных снах я периодически слышу от клиентов, часто это страх потери близкого, беспокойство о нем. Бывает, такой сон означает и неудовлетворенность, отсутствие какого-то контакта, общения с родственником, который хотелось бы иметь”.

▸ **Арсений:** “Беспокойство и неудовлетворенность — это верно. Папа — человек приятный и интересный в общении, умный, начитанный, но при этом с непростым характером, эгоистичный. Да, мне хотелось бы, чтобы он по-другому относился к жизни, к людям, ко мне. И я бы тогда относился к нему иначе”.

3. Владислав
43 ГОДА, АРТ-ДИРЕКТОР

“В этом сне есть что-то анекдотическое, и он меня настолько поразил своим сюжетом, что я его пересказал всем знакомым. В общем, я убил тещу из пистолета. Убил и сразу расстроился. Зачем, думаю, стрелял, можно же было отравить или задушить, это куда гуманнее, да и чище было бы. И еще: куда теперь девать труп? Над этой проблемой я бился полночи. Ворочался в кровати, пока мысли тужились в голове: мертвое тело в доме, и скоро оно начнет вонять. Короче, я очень волновался из-за всей этой ситуации. Так взволнованным и проснулся”.

▸ **Дмитрий Самурский:** “Как показывала моя практика, убийство во сне никакого отношения к агрессии в реальной жизни не имеет. Это, скорее, невыраженные, скрытые эмоции и потребность их выплеснуть”.

▸ **Владислав:** “Все правильно, я действительно совсем не агрессивный, дрался последний раз в пятом классе. Ну и, конечно, всех родственников искренне люблю”.

4

Николай
33 ГОДА, РЕДАКТОР

“Этот сон я видел много раз. Он меня преследовал с детства, и я знал его наизусть, но сюжет все равно повторялся и повторялся: я у себя дома, и в дверь квартиры кто-то ломится, но я никак не могу закрыть ее на замок. Ключ у меня в руке, я раз за разом поворачиваю его в скважине, но замок не закрывается”.

▸ **Виктория Чал-Борю:** “Среди снов, рассказанных другими клиентами, не раз слышала о входной двери, которая никак не закрывается или очень легко открывается перед опасностью. Чаще всего это говорит о чувстве незащищенности, неуверенности в себе”.

▸ **Николай:** Наверное, все так и есть, — сон детский, из 90-х годов. Круглосуточная криминальная хроника, тревожные предостережения от взрослых — в итоге вот такой сюжет”.

ОН ТЕБЯ РАСШИФРОВАЛ

БАЛЕТ

Книга американского психолога Густава Миллера “Сонник, или Толкование снов” вышла в 1901 году, была переведена на восемь языков, много раз переиздана. Свою работу Густав сделал после того, как проанализировал сотни снов клиентов. Так что это не сонник, основанный на народных представлениях, а научная работа. Долгое время сны расшифровывали именно по Миллеру. Гляди, что утверждал Густав:

Сон о балете означает супружескую неверность, а еще неудачи в делах, ссоры и ревность между влюбленными.

MH Впрочем, если твоя фамилия Цискаридзе, можешь смотреть по ночам “Жизель” с чистой совестью.

Екатерина Тарасенко

СОМНОЛОГ, К.М.Н.

“По мнению доктора медицинских наук, профессора Елены Александровны Корабельниковой, на сюжет сна могут оказывать влияние не только впечатления, полученные в течение дня, но и ряд заболеваний. Сны как бы сигнализируют нам о зарождающейся болезни, становясь тревожными, устрашающими и неприятными. Начинают мучить повторяющиеся ночные кошмары. Например, при мигрени и сильной головной боли снится ранение в область головы или будто на нее надето что-то тяжелое. При проблемах с органами дыхания во сне появляется ощущение нехватки воздуха, удушья или тяжесть в области грудной клетки. А если человек заболевает гриппом, то при повышении температуры может явиться образ пустыни, огня или раскаленного помещения. Люди, страдающие от невроза, во сне чувствуют себя несостоятельными, им кажется, что они не могут справиться с поставленной задачей. Также проводились исследования, которые показали: если человек должен заболеть гастритом, то неприятные сновидения, связанные с плохой едой, начинают сниться ему примерно за месяц до дебюта заболевания. При развитии астмы сны с картиной удушья появляются за два месяца, при гипертонической болезни — за три. Так что не всегда сон — это только сон. Порой это еще и повод задуматься о своем здоровье”.

КРАБЫ

Перед тобой встает множество сложных проблем.

МН Действительно, вопрос, почему Ленин — гриб, а Путин — краб, простым никак не назвать.

ТЕЛЕСКОП

Предстоит не лучшая пора в семейных и любовных отношениях. На работе тоже ожидают неприятности.

МН На всякий случай проверь “Телеграм”: вдруг там уже появляются сообщения – предвестники грядущих проблем.

НАРУЧНИКИ

Предвещают болезнь и опасность.

МН Что уж тут говорить, если и в обычной жизни этот предмет ничего хорошего не обещает.

СНЕГ

Если тебе снится снег, значит пока в жизни нет настоящих бед.

МН А вот если тебе снится желтый снег, уже можно призадуматься. ■

5

Иван

35 ЛЕТ, ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ КРИТИК

“Сначала я был волшебником и летал над Москвой, где-то внизу ходили мои бывшие коллеги, я превращал их в животных: в дикобраза превращал, в слона, в выхухоль. Но не этот фрагмент сна меня интересует: потом я приземлился в большой комнате, похожей на университетскую аудиторию. Выяснилось, что меня позвали туда судить поварской конкурс: выдали длинный свиток папиросной бумаги, на котором написаны имена поваров, названия блюд и их номера. При этом все номера перепутаны, и организаторы долго мне объясняют, что если я хочу что-то написать про котлету №14, то я должен написать, что это котлета №32, сосиска №84 — это на самом деле сосиска №46, только, мол, не перепутай, все запиши!”

- **Виктория Чал-Борю:** “Замысловатый сон! Возможно, он скрывает страх оценки, желание быть оцененным или боязнь быть недооцененным. А может, и большое желание оценивать других”.
- **Иван:** “Никакого подтекста тут, мне кажется, нет. Ночью после этого сна я проснулся, и через открытое окно из соседней квартиры доносился нестерпимый запах котлет, которые кто-то решил среди ночи пожарить на просроченном маргарине. Весь сон, мне кажется, навеян именно этой вонью! И кстати, не только навеян, но и испорчен — уснуть обратно я смог далеко не сразу”. ■

СОН В РУКУ

Арианна Хаффингтон, главный редактор знаменитого сайта Huffington Post, лауреатка Пулитцера и вообще особа из сотни самых влиятельных людей планеты, в апреле этого года выпустила свою пятнадцатую книгу под говорящим названием “Революция сна”. Мы вроде как привыкли считать сон синонимом лени, и уже сам образ дивана напоминает прокрустово ложе для любого успешного человека. Между тем Хаффингтон, вооружившись последними научными изысканиями, выступает за полную и скорейшую реабилитацию всякого рода отключки. Чтобы добиться успеха, надо в первую очередь выспаться. Что ж, учитывая слово “революция” в названии, в ближайшее время мы станем бороться не за какую-то там 30-часовую рабочую неделю, а прежде всего за 9-часовой ежедневный сон. А самыми модными вечеринками мира тогда станут пижамные. Поди плохо.

ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИ ЕГО ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЭФФЕКТ

РЕКЛАМА 16+

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что любая нагрузка является не только проверкой силы воли и физических возможностей - прежде всего, это работа на результат.

Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни всё и даже больше. Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

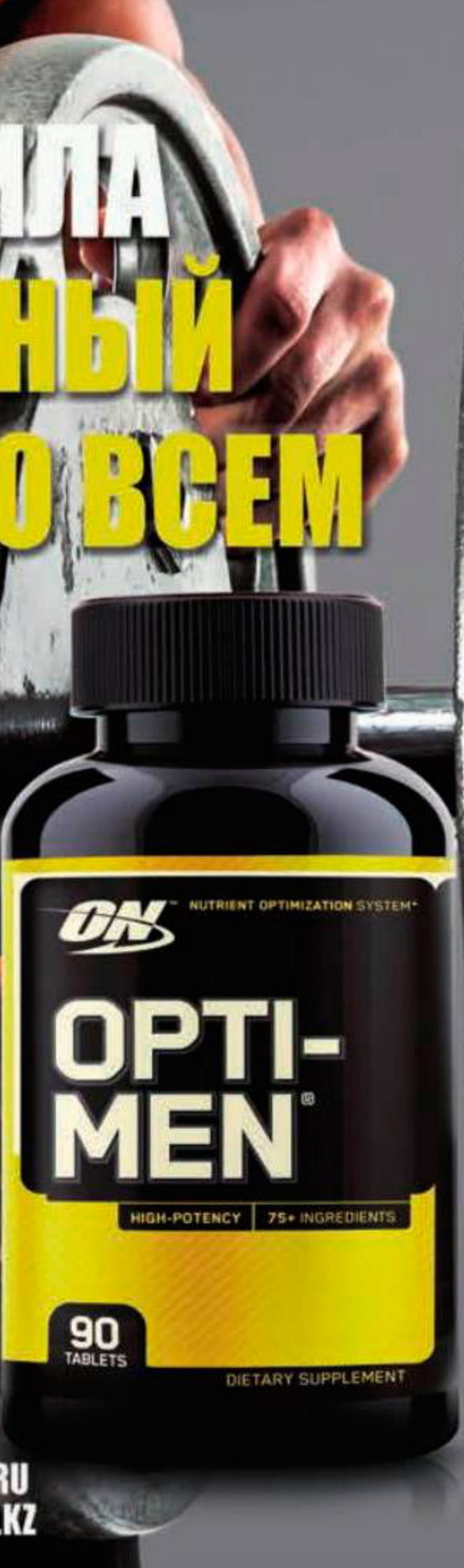
Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме



5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛИГРАММОВ АМИНОКИСЛОТ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

HTTP://WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU/
HTTP://WWW.MUSCLESPORT.RU/
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
HTTPS://NEW.VK.COM/ONRUSSIA

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ:
Москва + 7 916 992 9692 / ONRUSSIA@YAHOO.COM
Санкт-Петербург (812) 718 4471 / (812) 334 5421 / OFFICE@WEBSPORT.RU
Казахстан, Алматы +7 701 722 0269 / + 7 727 317 3080 / INFO@DOPING.KZ

НЕПОБЕЖ

НЕВОЗМОЖНО ПОБЕДИТЬ ТЕХ, КТО УЖЕ ДОКАЗАЛ, ЧТО СИЛЬНЕЕ СУДЬБЫ. РОССИЙСКИМ ПАРАЛИМПИЙЦАМ НЕ ДАЛИ ВЫСТУПИТЬ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО, НО ИХ ВЫСТУПЛЕНИЕ НА СТРАНИЦАХ MEN'S HEALTH НЕ В СИЛАХ ОТМЕНИТЬ НИКТО, А МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПОБЕДЫ — МЫ УВЕРЕНЫ — К НИМ ЕЩЕ ПРИДУТ, И НЕ РАЗ.

ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗНЕЦОВ; ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

34 ГОДА

ФЕХТОВАНИЕ

МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ (2008–2011) И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (2014) В ЛИЧНОМ ЗАЧЕТЕ, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ (2014) В КОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ

Парадокс, но до травмы я о спорте и не думал. Я был здоровым парнем, учился в Башкирском университете и собирался стать инженером. Но потом произошла авария, и она перевернула мою жизнь.

Я вернулся в деревню к родителям, но там инвалиду на коляске совсем сложно, поэтому папа с мамой на долгие годы влезли в долги и купили мне комнату в городе, из которой я со временем перебрался в квартиру в новом доме с пандусом. Я надеялся, что теперь самостоятельно смогу выезжать на улицу. Вот только ничего не вышло.

Застройщик отказывался запускать лифты, так что целый год я, как граф Монте-Кристо, был заперт на седьмом этаже, откуда не мог вырваться. После

КДЕННЫЕ

Тимур Хаматшин

обращения в СМИ дело сдвинулось с мертвой точки, но все равно я почти безвылазно сидел дома — работа в интернете привязывала меня к компьютеру, а так как заказчики были далеко, меня часто кидали на деньги. Через шесть лет такой жизни я принял решение: надо что-то менять. И выбрал спорт, потому что он давал стимул ежедневно выходить из дома.

Честно скажу: поначалу фехтование мне ужасно не нравилось. После долгих лет сидения за компьютером мышцы были практически атрофированы, сердце с трудом справлялось с нагрузками, и я почти задыхался в плотной кевларовой одежде и маске, которые пропускали предательски мало воздуха. Про технику я вообще молчу. Это только кажется, что колоть человека легко, а на самом деле это виртуозная работа пальцев рук и бесконечные обманные движения всем телом. В общем, я все время проигрывал и очень тяжело переживал эти поражения.

Если бы не тренер Фарит Арсланов, который вкладывает в нас всю душу, я бы не справился, тем более что из 7500 рублей пенсии почти половина у меня уходила на такси, на котором я ездил на тренировки.

Огромным стимулом для меня стал первый выезд за границу на чемпионат Европы 2009 года. Я увидел совершенно иной уровень взаимоотношений между здоровыми людьми и людьми с инвалидностью. Увидел, что у них нет комплексов, и мне так захотелось привнести эту манеру поведения в собственную жизнь! Привить ее окружающим людям.

Накопив и одолжив денег, я купил свою первую машину и впервые за долгое время почувствовал себя полноценным мужчиной. Автомобиль практически стер ограничения, которые создает инвалидная коляска.

Моей следующей мечтой было выступить на Паралимпиаде в Рио, но неожиданно та свобода, которую я в свое время увидел за рубежом, для нас кончилась. Я могу насчитать по меньшей мере семь факторов, из которых складываются наши победы: это физическое и психологическое состояние, сила противника, борьба со своим страхом, контроль собственных эмоций и фактор судейства. Увы, в данном случае, решающим оказался восьмой, до этого неизвестный фактор. Мне горько было видеть, как медали, которые мы могли бы завоевать для своей страны, уходили конкурентам, и не мы, а они оставляли свой след в истории.

Абдула Курамагомедов

28 ЛЕТ

ДЗЮДО

ЧЕМПИОН МИРА (2014),
ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ (2015)

Травму глаза я получил на соревнованиях по дзюдо. Как это обычно и бывает, поначалу я не придал ей значения, но через пару месяцев один глаз перестал видеть — произошло отслоение сетчатки, а позже ослаб и второй.

Мне было 19 лет, я был в самом расцвете сил, но врачи запрещали буквально все: нельзя было ни бегать, ни поднимать тяжести, ни висеть на турнике, ни отжиматься. Три года я провалялся в больницах и за это время практически полностью утратил интерес к жизни. Я понимал: дальше так продолжаться не может, и по совету друзей попробовал свои силы в паралимпийском спорте.

Врать не буду: было трудно вернуться, к тому же приходилось (да и приходится до сих пор) постоянно контролировать нагрузки (хоть один глаз и видит наполовину, без зрения остаться не хочется).

Хорошо, что у нас в Махачкале у паралимпийцев есть возможность тренироваться вместе с обычными ребятами. Иные с сильными спортсменами могут встретиться только на международных стартах вроде Паралимпиады, а у нас в Дагестане хоть каждый день совершенствуй свое мастерство в поединках с серьезными борцами. И нам хорошо, и для них тренировка получается интереснее.

Эдуард Рамонов

32 ГОДА

ФУТБОЛ

ЧЕМПИОН МИРА (2011, 2015),
ЧЕМПИОН ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР (2012)

Хотя врачи и родители в детстве запрещали мне футбол, я все равно убегал гонять мяч с ребятами, уж очень любил эту игру. В паралимпийском спорте я с 2010 года, выступаю как за футбольный клуб Л.Ч.О., так и за сборную страны. И именно в составе национальной команды мне удалось добиться главного успеха в карьере: в 2012 году на Паралимпийских играх в Лондоне наша сборная завоевала золотые медали, причем в финальном матче мне посчастливилось забить победный мяч. Это были такие эмоции, которые невозможно забыть!

Та победа не стала случайной, поскольку годом ранее мы выиграли чемпионат мира. (Да, достижения России в паралимпийском футболе пока гораздо выше, чем в обычном.)

К Паралимпиаде в Рио-де-Жанейро мы подходили в отличной форме и вполне могли защитить там свой титул. Что ж, теперь настраиваемся на чемпионат мира, который в следующем году пройдет в Аргентине. Там мы намерены вновь доказать, что именно сборная России — лучшая. Каждый раз мы выходим на поле защищать цвета родного флага и играем за своих родных и друзей, которые за нас переживают. Что может быть лучше для спортсмена?

ФОТО: GETTYIMAGES.RU (РАМОНОВ, АЛЕШКИН)

Гайдар Гайдаров

28 ЛЕТ

ДЗЮДО

СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР
ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (2015)

Это отстранение я переживаю спокойно, я же мужик все-таки. Я вообще думал, что моя спортивная карьера закончится в 15 лет, когда я уже больше не мог проходить медосмотр. К тому времени я 10 лет занимался спортом, несмотря на проблемы со зрением, и, оставшись без тренировок, даже не знал, чем себя занять, — просто тупо слонялся по району. Мне повезло, что в тот момент мне рассказали о паралимпийском дзюдо. Это меня во многом спасло. Надеюсь, вскоре нам вновь разрешат выступать, и мы покажем все, на что способны, а способны мы на многое. Уж поверьте!

Дарья Стукалова

22 ГОДА

ПЛАВАНИЕ

ШЕСТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА (2013, 2015), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР (2012)

Я росла очень слабенькой, поскольку меня всегда ограничивали в нагрузках — опасались, что перенапряжение приведет к полной потере зрения. Родителям даже советовали отдать меня в интернат, где бы я была под постоянным присмотром, но они категорически отказались и стали заниматься со мной сами.

Мои папа с мамой — тренеры по плаванию, и они помогали мне окрепнуть в бассейне. Правда, я, как и многие другие люди с глазными заболеваниями, из-за плохой координации училась плавать с большим трудом (до сих пор бывает, что я случайно цепляю дорожку, после чего на руках остаются синяки и ссадины). Помогало только то, что я любила тренироваться, и вскоре пришли результаты.

Мама каким-то образом делала мне медицинские справки, позволявшие выступать среди здоровых спортсменов, и я начала побеждать. Занимала высокие места на городских соревнованиях, стала кандидатом в мастера спорта, но в 14 лет мне вынесли приговор: мое заболевание несовместимо со спортом.

Я просто не представляла, как можно бросить плавание, которому я отдала так много, и тогда родителям посоветовали отдать меня в паралимпийский спорт (там специализированные требования и контроль за здоровьем атлетов, учитывающие их состояние. — МН).

Я снова смогла выступать, и уже это делало меня счастливой. Когда я нахожусь на международных соревнованиях, то для меня это огромный эмоциональный подъем и воодушевление. На старт я всегда выхожу с улыбкой и получаю колоссальное удовольствие от спорта. Паралимпиада в Рио была моей заветной мечтой. Увы, ей не суждено было сбыться.

ДЕНИС ТАРАСОВ

23 ГОДА

ПЛАВАНИЕ

СЕМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА (2013, 2015), ЧЕМПИОН ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР (2012)

Я — инвалид с детства, у меня поражение опорно-двигательного аппарата, поэтому хотя мы и пришли в бассейн одновременно с братом, он уже вовсю плавал, а мне потребовался еще год на то, чтобы просто научиться держаться на воде и не бояться ее (мне действительно было страшно).

Ясное дело, что тогда ни о каких рекордах я не думал и занимался только потому, что это советовали врачи.

Моя жизнь перевернулась в 15–16 лет, когда у меня стало получаться плавать все лучше и пришли первые успехи. Я осознал, что в этом деле можно добиться больших результатов, и стал тщательнее тренироваться и работать над техникой, которая у каждого из нас неповторима. Ее можно сравнить с походкой.

Уже на своем первом чемпионате Европы я установил два рекорда турнира и понял, что могу рассчитывать на что-то и на Паралимпийских играх в Лондоне. В итоге на дистанции 50 метров вольным стилем я там победил с новым мировым рекордом.

Столь же яркие эмоции я испытал от успеха в составе эстафетных команд на прошлогоднем чемпионате мира, где в общей сложности завоевал пять золотых медалей. Естественно, я рассчитывал, что и на Паралимпиаде в Рио мы вновь продемонстрируем свою силу, однако не сложилось. Но падать духом — это не про нас, не про паралимпийцев. Мы и так многое пережили и повидали.

Вадим Алёшкин

25 ЛЕТ

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА (2015)

В 2007 году я увидел выступления американца Марлона Ширли, который, несмотря на отсутствие левой ноги, стал двукратным чемпионом Паралимпийских игр в беге на 100 метров, серебряным призером в беге на 200 метров и прыжках в высоту, а также выиграл бронзу в прыжках в длину. Я подумал: а чем я хуже? И стал пробовать разные виды паралимпийского спорта.

Сначала сосредоточился на велогонках, но там постоянно нужен помощник — инвентарь громоздкий, и я банально не мог добраться на всероссийские соревнования. Плюс к этому моменту я накопил денег на карбоновый протез для бега, и оказалось, что легкая атлетика — это мое призвание.

Я начал тренироваться в 2012 году, а в прошлом году на чемпионате России уже установил рекорд страны в прыжках в длину. Причем мог выступить и лучше, но перед заключительными попытками мой протез разболтался, а ключ, которым закручиваются болты, кто-то украл. В итоге в пятой попытке болты вылетели, и я не смог продолжить выступление. С тех пор я всегда вожу на соревнования два ключа.

Сам карбоновый протез состоит из гильзы — чехла, в который ты вставляешь культю, и прикрепленной к нему стопы. Болты на оригинальной резьбе не выдерживали нагрузок, по этой причине стопа постоянно вылетала. Помню, на сборах в Сочи частенько бывало, что мой протез со страшным грохотом разлетался на куски во время бега или прыжка. В итоге я сделал свою собственную резьбу, и протез стал гораздо надежнее.

Сегодня в прыжках в длину я уже на 40 сантиметров превзошел лучший результат Ширли, который некогда являлся рекордом мира. Кроме того, я участвую в соревнованиях и со здоровыми атлетами и даже являюсь призером чемпионата Уральского федерального округа.

Международная ассоциация легкоатлетических федераций, как известно, запретила паралимпийцам на протезах соревноваться со здоровыми атлетами, но это решение не окончательное. Сейчас ведутся исследования, и японские ученые уже доказали, что протез не способен дать человеку преимущество и помочь оттолкнуться сильнее. Так что посмотрим. Теоретически я готовлюсь даже не к Паралимпиаде, а к Олимпиаде 2020 года. Почему бы и нет? ■

МН РУЛИТ! | ОТНОШЕНИЯ

ВЕЗЕТ ЛЕДИ

МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ЗАВОДЯТ МАШИНЫ, О ТОМ, ПОЧЕМУ МАШИНЫ ЗАВОДЯТ МУЖЧИН.

ТЕКСТ: ДЭН НИЛ,
АНТОН ИВАНОВ
ФОТО: CHRISTOPHER GRIFFITH

Беда пришла восемь лет назад, и нет, я сейчас не об экономическом кризисе. Просто в том же самом 2008-м я сделал худшее открытие из тех, на которые только способен мужчина: узнал, что жена мне изменяет. Естественно, мир тут же рухнул, и я, в лучших традициях раненых зверей, поскуливая отполз в то место, где чувствовал себя наиболее защищенным — в свою берлогу, свое логово, свой гараж, чтобы забыться в объятиях той, которая никогда не уйдет к другому — красной Chevrolet Camaro SS 1968 года.

Хитрый прищур, крутые бедра, голос с хрипотцой — далеко не каждая любовница заставляла мое сердце биться так часто, как эта железная красотка. Вот и в этот раз на душе сразу стало легче, стоило мне только почувствовать ее аромат: смесь кожи и бензина с легкими нотками масла, дерева и пластика.

Она родилась в Норвуде, штат Огайо, в сентябре 1968 года, и к моменту нашей встречи в конце 90-х успела многое повидать. Кто-то в ее темном прошлом разбил ей сердце (двигатель был заменен) и изрядно помял физиономию, так что, как и у человека после восстановительной операции на лице, в ее чертах было что-то неправильное. Когда я ее купил, она была трясущейся, вонючей кучей ржавчины со сгоревшими предохранителями, следами мышиных зубов и потеками масла, но в ней был класс, которым обладают лишь падшие ангелы.

Тогда я поставил себе цель восстановить эту машину и на 100% сдержал обещание. Я перебрал ее от передних фар до задних фонарей, от цилиндров до барабанных тормозов; перешил сиденья, поставил новый карбюратор, модифицированный выпускной коллектор, спортивный выхлоп, усиленное сцепление и много-много чего еще. К тому времени как я с ней закончил, она была такой, какой я хотел, моя Галатея.

1 360 000
РУБЛЕЙ — СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ НОВОГО АВТОМОБИЛЯ В РОССИИ В 2016 ГОДУ

56 600 000
МАШИН ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В РОССИИ, 44,2 МИЛЛИОНА ИЗ НИХ — ЛЕГКОВЫЕ

11 800
АВТОМОБИЛЕЙ В РОССИИ ОБОРУДОВАНЫ ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛЯМИ, ПОЧТИ ВСЕ ИЗ НИХ — ГИБРИДНОЙ СИЛОВОЙ УСТАНОВКОЙ

244 840
КИЛОМЕТРОВ ПРОХОДИТ В СРЕДНЕМ АВТОМОБИЛЬ ЗА ВРЕМЯ СЛУЖБЫ

И вот после краха семейной жизни я остался с ней наедине. Что мог я делать в такой ситуации? Конечно, я стал медленно раздевать свою красотку: скинул брезентовый чехол, снял двери, вынул кресла и начал гайка за гайкой, винт за винтом, провод за проводом разбирать ее. Безо всякой на то причины. Я был как мальчик с гигантским набором Lego — полностью погружен в свой конструктор и абсолютно отрешен от всяких проблем.

Я разобрал машину, а потом собрал ее обратно. На эту игру у меня ушло четыре месяца. Бесконечные часы отвинчиваний и завинчиваний, возни, ругательств, ударов кулаком по стене и радости от того, что та или иная деталь встала на место как влитая. Все мои мысли были в этом монотонном труде, и он был лучшим лекарством от душевных ран: у меня просто не было сил на самокопания — все их отнимало копание в машине.

Я хорошо помню последний вечер, когда я пытался справиться с фарами (реально идиотская конструкция, которая заставила меня в очередной раз недоумевать, как это американская, советская и британская техника смогла победить в войне немецкую).

Сделано. Я отошел назад, чтобы полюбоваться на законченную Camaro под гудящей единственной лампой гаража, и понял, что больше не страдаю. Автомобиль восстановил меня, пока я восстанавливал его.

НАШИ ТАЧКИ ДЕЛАЮТ НАС МУЖЧИНАМИ

Мужчины и машины — тут ведь любовь на века, не так, что ли? Если ты по этой части ходок, то ты одновременно и ездок. Автомобили выглядят сексуально, и эта сексуальность почти всегда передается и их хозяевам. Кроме того, это еще и единственная вещь, которую можно носить не по размеру: огромный джип и маленькая малолитражка — ты можешь выбрать себе любой железный мундир, не оглядываясь на чины.

Проведенное в 2003 году в Великобритании исследование показало, что хотя психологические выгоды от владения автомобилем в виде чувства независимости и защищенности получают как мужчины, так и женщины, только представители сильного пола столь ревностно беспокоятся о том, как транспорт влияет на их имидж. Вот почему мы гордимся своими спортивными тачками и внедорожниками, а приезжая на работу на машинах жен, стыдливо паркуем их подальше от глаз коллег.

72%
МУЖЧИН ПРИЗНАЮТ, ЧТО ГОВОРЯТ ПО МОБИЛЬНОМУ ЗА РУЛЕМ

5,6
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ В МЕТРАХ, КОТОРОЕ ПРОЕЗЖАЮТ РАЗГОВАРИВАЮЩИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ВОДИТЕЛИ ДО НАЧАЛА ТОРМОЖЕНИЯ

44%
МУЖЧИН ПРИЗНАЮТ, ЧТО ПИШУТ СМС ЗА РУЛЕМ

23
ВО СТОЛЬКО РАЗ ВОЗРАСТАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ДТП ВО ВРЕМЯ НАПИСАНИЯ СМС ЗА РУЛЕМ

Автомобили дарят нам силу и веселье, они громкие, они рисковые, они клевые. Молодые и старые, женатые и холостые, модно-бородатые и блестяще-лысые — все парни любят тачки и терпеть не могут пускать за руль кого-то еще.

Присмотрись к семьям, которые заезжают на заправки и парковки придорожных ресторанов, — почти всегда за рулем будет отец семейства. То же самое и с парочками на свиданиях. Управляют парни. Если верить исследованию, проведенному в Университете штата Миннесота, причина в том, что автомобиль для мужчины — это и проявление мужественности, и дань любви к технике, и возможность ощущать, что все под контролем. И все же нельзя отрицать, что машины давно перестали быть исключительно нашей территорией: они были на 100% мужскими только на заре автомобилестроения, и тому была причина.

Первые автомобили требовали серьезной физической подготовки и готовности в любой момент заняться ремонтом или умереть прямо на обочине. В те времена, чтобы завести ма-

шину, нужна была сила тяжелоатлета, а чтобы ехать быстро — смелость камикадзе. Сама идея женщины за рулем была настолько вопиющей, что когда 100 лет назад 22-летняя Элис Хайлер-Рэмси проехала на Maxwell мощностью 30 л. с. через всю Америку, эта новость тут же попала на передовицы газет. И даже когда женщин за рулем стало больше, их машины сильно отличались от наших.

Поначалу автомобильный мир разделился на две части: мужчины водили огнедышащие машины на бензине, а женщины — безобидные электрокары, которые до 1920 года занимали 38% рынка. Удивительным образом это разделение сохранилось в нашем общественном транспорте, где женщины традиционно управляют приятно позвякивающими трамваями, а мужчины — чадящими и ревущими автобусами.

НАШИ ТАЧКИ НАС ПОНИМАЮТ

Давай начистоту: тачки дают нашим первобытным инстинктам меч весом в пару тонн, которым можно побеждать соперников и пробивать путь к сердцам красавиц. Именно поэтому дорога никогда не будет для нас просто путем из точки А в точку Б. Статистика говорит, что хотя у женщин и выше количество ДТП на километр, но на счету мужчин намного больше ДТП со смертельным исходом, в основном из-за высокой скорости и повышенного уровня агрессии.

В этом и заключается разница между полами. Да, женщины тоже водят, и некоторые делают это достаточно быстро, но они, как правило, не выражают агрессию с помощью четырехколесных транспортных средств. Мы же делаем это по несколько раз на дню, потому что за рулем чувствуем нешуточный прилив тестостерона. Хочешь со мной поспорить? На “Мустангах” на рассвете?!

Исследования показывают, что мужчины хуже, чем женщины, умеют считывать и передавать эмоции. Другими словами, с точки зрения психологии, мы — эмоционально отсталые, но если женщин это злит, то машины не требуют от нас никакой эмоциональной отзывчивости. Они рациональны, предсказуемы и легко могут быть описаны языком цифр.

Современный мир — довольно сумбурное место, которое полно энтропии и хаоса. Мужчины склонны искать разрядку через процессы, позволяющие установить порядок, — коллекционирование марок, постройку кораблей в бутылках. Возня с автомобилем в этом смысле близка к идеалу, ведь она позволяет не просто устанавливать какой-то порядок, но и изменять его под свой вкус и настроение. Неслучайно рынок всевозможных аксессуаров для машин сегодня так огромен.

37%
МУЖЧИН ГОВОРЯТ, ЧТО ЗАСЫПАЛИ ЗА РУЛЕМ

25%
МУЖЧИН ДАЛИ ИМЯ СВОЕЙ МАШИНЕ

33%
МУЖЧИН СЧИТАЮТ МАШИНУ ЧАСТЬЮ СЕМЬИ

76%
МУЖЧИН ЗАНИМАЛИСЬ СЕКСОМ В МАШИНЕ

65%
МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ МАНЕРА ВОЖДЕНИЯ ПОВЫШАЕТ ИХ ШАНСЫ НА УСПЕХ У ЖЕНЩИН

“ТАЧКИ ДАЮТ НАШИМ ПЕРВОБЫТНЫМ ИНСТИНКТАМ МЕЧ ВЕСОМ В ПАРУ ТОНН, КОТОРЫМ МОЖНО ПОБЕЖДАТЬ СОПЕРНИКОВ И ПРОБИВАТЬ ПУТЬ К СЕРДЦАМ КРАСАВИЦ”

Открой каталог Audi, и ты увидишь в нем не только множество вариантов дисков для колес, антикрыльев и хромированных накладок, но и фирменные чемоданы, работающие от прикуривателя кофеварки, и даже туристические палатки, соединяющиеся с багажником специальным переходом. Ты получаешь максимальную возможность обозначить свою территорию. Это уже не просто хобби. Это погоня за индивидуальностью.

Возьмем, к примеру, героя рубрики “Мужской разговор” этого номера Тимофея Мозгова. Уже не первый год он строит в гараже свою уникальную версию “Волги” ГАЗ-24, в которой все, начиная от взятого из BMW салона и заканчивая 800-сильным мотором от Toyota, отвечает его представлениям о прекрасном. “Жена вечно пилит меня за то, что

я трачу столько денег на машины. Но я ничего не могу поделать: автомобили — важная часть меня", — пожимает плечами действующий чемпион НБА. И нас это ничуть не удивляет: чуть ли не каждый второй герой наших обложек признается в том, что автомобили для него — больше чем просто средство передвижения.

Брюс Уиллис долгие годы собирал коллекцию масклкаров, Эрик Бана до сих пор возится со своим первым Ford Falcon, на котором участвует в ретро-ралли, Данила Козловский выкладывает в Instagram фото Jaguar, восхищаясь их красотой, Владимир Яглыч предпочитает проводить отпуск за рулем, а Криштиану Роналду подарил себе за победу на Евро-2016 Bugatti Veyron. Машина — это самовыражение, любовь, секс наконец.

НАШИ ТАЧКИ ПРИВЛЕКАЮТ ЖЕНЩИН

С того самого момента, когда Карл Бенц поджег лужицу бензина в глотке своего Motorwagen в 1885 году, мир рассуждает о связи автомобилей, мужественности и сексуальности. Наученные Фрейдом, мы чувствуем близость между фаллическим длинноносым родстером Mazda MX5 и своей принадлежностью к мужскому полу. Воспитанные в духе идей Дарвина, подразумеваем, что хромированные диски Ford Explorer приманивают самок не хуже петушиных перьев, а способный разогнаться до 330 км/ч Audi R8 разом делает твои гены более привлекательными для совместного продолжения рода.

В 2008 году британская страховая компания Hiscox провела исследование: группе из 20 женщин ставили 30-секундные записи звука двигателей газующих суперкаров и для контраста — тихой малолитражки. Как оказалось, рык спортивных моторов вызывал у подопытных не просто волнение, а самое настоящее сексуальное возбуждение. Что и требовалось (точнее, нам-то совершенно не требовалось) доказать.

"Женщины оценивают мужчин как потенциальных спутников жизни, — говорит специалист в области эволюционной психологии Сатоши Каназава, — в этом смысле автомобили выступают красноречивым доказательством материального благополучия парня, которое гарантирует его подруге защищенность и стабильность. Это

10 САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ АВТОМОБИЛЕЙ 2016 ГОДА ПО ВЕРСИИ MEN'S HEALTH

JAGUAR F-TYPE

LAND ROVER RANGE ROVER EVOQUE CONVERTIBLE

BMW I8

PORSCHE 911 CARRERA TARGA

FORD GT

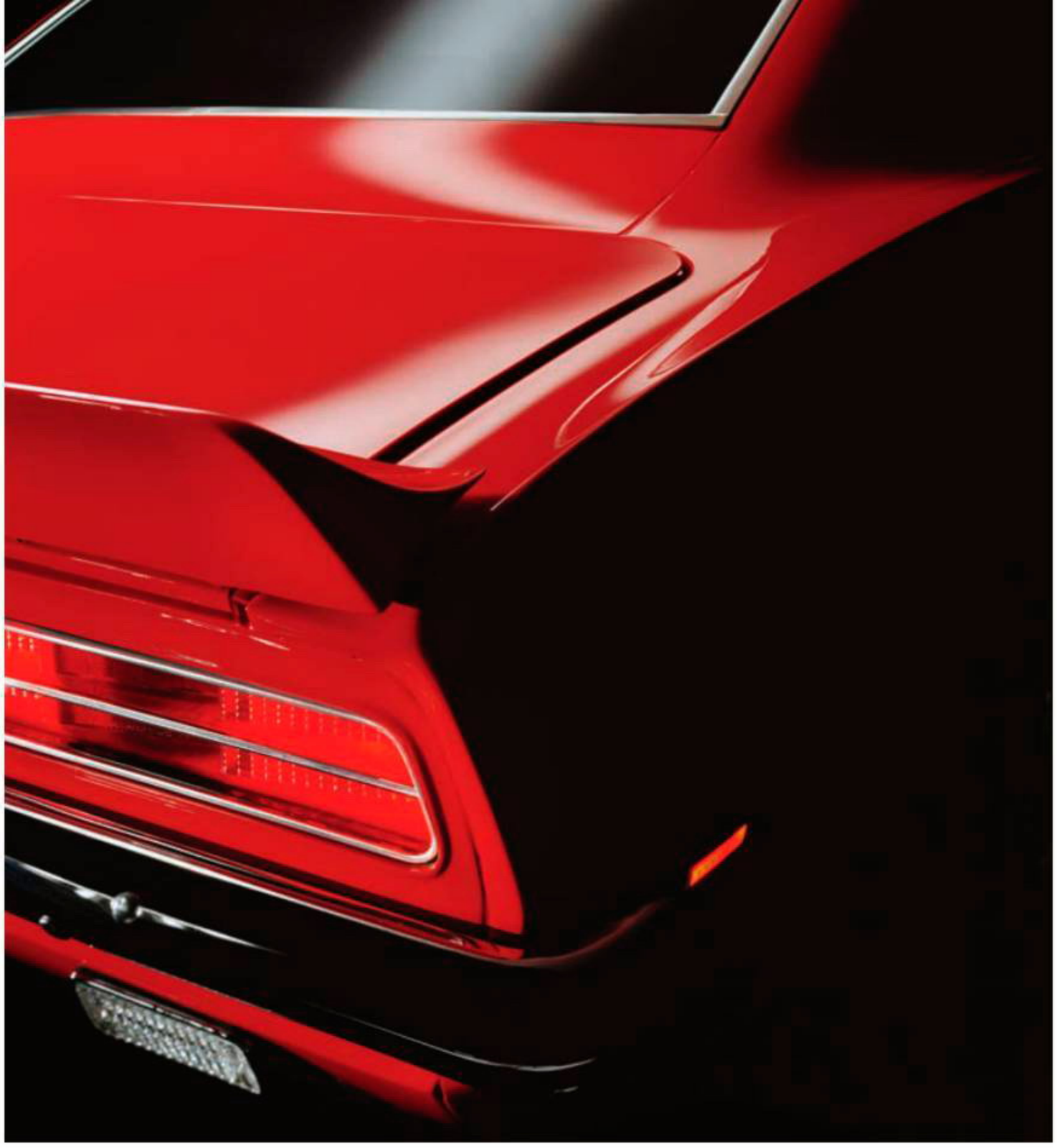
MERCEDES-BENZ CLS SHOOTING BRAKE

AUDI R8

FERRARI GTC4 LUSSO

BUGATTI CHIRON

MAZDA MX5



“ПОЕЗДКА НА МАШИНЕ — ОДНО ИЗ НЕМНОГИХ ЗАНЯТИЙ, КОТОРОЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПОБЫТЬ НАЕДИНЕ СО СВОИМИ МЫСЛЯМИ”

не меняется тысячелетиями”. Неслучайно рыцарь в девичьих грезах тоже всегда обладал белым конем, а вот о пехотинцах они как-то даже не вспоминали.

Впрочем, природа природой, но женщины не перестают следить и за модными течениями. Так, если когда-то хозяином жизни считался владелец многометрового лимузина, то сегодня он — не более чем комедийный персонаж с золотыми цепями, париком, загаром из солярия и головной болью от таблеток для улучшения потенции. Так что и тут важны не только деньги, но и образ.

НАШИ ТАЧКИ ДАЮТ НАМ ПУТЬ К ОТСТУПЛЕНИЮ

Собирательный образ из популярной психологии говорит о том, что мужчине порой нужно время, чтобы похандрить и пососать лапу, и именно этим мужья отличаются от жен. Поездка на машине — одно из немногих занятий, которое позволяет побыть наедине со своими мыслями. Неслучайно дальние автопутешествия рисовались в литературе, от Джека Керуака до Стивена Кинга, как своего рода дзен.

Неделя за рулем в одиночестве — фантастический подарок себе. И этот подарок любит дарить и получать еще один герой обложки Men's Health — Мэтью Макконахи. Прицепив к своему минивэну дом на колесах, актер наматывает по 10–15 тысяч километров, наговаривая приходящие в дороге мысли на диктофон, микрофон которого он вмонтировал прямо в потолок салона.

В июне прошлого года я тоже совершил путешествие — посетил легендарные “24 часа Ле-Мана”, и так вышло, что в разгар гонки, в полночь, я оказался рядом с одним из самых плохо освещенных участков трассы.

Болиды Porsche и Audi с ревом выскакивали из темноты, материализуясь в мешанине грохота, света фар, отблеска тормозных дисков и огня. Их выхлопные трубы вспыхивали золотисто-желтым пламенем, освещая толпы зрителей — почти одних только мужчин, — сидевших на холмах на складных стульях со странно торжественными выражениями на лицах. В этом зрелище было что-то от ритуальных обрядов прошлого, когда огонь костров или факелов так же освещал лица наших предков. Вот и в этот раз мужское племя собралось на праздник одного из своих главных тотемов — двигателя внутреннего сгорания. В конечном счете, именно это великое изобретение и является квинтэссенцией нашей любви к машинам. И в этом заключается проблема: переживет ли эта страсть смерть ДВС?

Поскольку нам предстоит будущее, в котором будут доминировать электромобили, не значит ли это, что женский вариант транспорта возьмет верх, а эволюция автолюбителя пройдет унылый путь от крутого мужика до техно-гика, который, вместо того чтобы по пояс в масле перебирать движок, будет, не вставая из-за компьютера, переустанавливать ПО своего автомобиля?

Я уверен, что нет. До тех пор пока мужчины не только ездят за рулем, но и проектируют машины, наша любовная связь будет продолжаться. Она переживет любой экономический кризис, любую личную проблему в жизни и любой виток технической эволюции. В конце концов, электромобили просто тише своих бензиновых предков, но, как мы видим уже сегодня, они совсем не медленнее их. Так что, что бы там ни было под капотом, машины останутся нашими пещерами, нашими мечами, нашим очагом и символом нашего племени. Господа, заводите ваши моторы! ■

28%
МУЖЧИН ПРЕДПОЧТУТ ТАЧКУ МЕЧТЫ ЖЕНЩИНЕ МЕЧТЫ

85%
МУЖЧИН УВЕРЕНЫ: МУЖЧИНЫ ВОДЯТ ЛУЧШЕ ЖЕНЩИН

3,4
ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ МУЖЧИН ШТРАФУЮТ ЗА ОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ

200 КМ/Ч
СКОРОСТЬ, ДО КОТОРОЙ РАЗГОНЯЛСЯ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ МУЖЧИНА

50%
МУЖЧИН, ПРЕДЛАГАЛИ ДРУГОМУ ВОДИТЕЛЮ ПОГОНЯТЬСЯ СО СВЕТОФОРА

**Спорт. Реклама.

ШИНЫ MICHELIN LATITUDE X-ICE NORTH 2+

MICHELIN
Движение к совершенству

MICHELIN.RU

PORSCHE СДЕЛАЛ СВОЙ ВЫБОР.* А ВЫ?

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПАРТНЕРСТВЕ С PORSCHE НА САЙТЕ:
WWW.MICHELIN.RU

Когда шины MICHELIN Latitude Sport 3 разделили успех нового Porsche Macan, было решено выпустить новую шипованную шину MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ специально для эксплуатации автомобилей в суровых условиях русской зимы.**

Надежные и качественные шины – одно из важнейших условий, без которых невозможно полностью раскрыть весь потенциал современных автомобилей. Именно поэтому технологическое партнерство Porsche и компании Мишлен длится уже почти 50 лет. Это сотрудничество по созданию непревзойденного удовольствия от вождения. Удовольствия, где уверенность и безопасность занимают важное место.

Создавая уникальные автомобили, компания Porsche уделяет особое внимание формуле безопасного вождения во всех условиях эксплуатации.
Так, в сезоне 2014–2015 гг. успешно прошли испытания новые шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+. Разработанная специально для суровых зимних условий России и Скандинавских стран новая шипованная шина продемонстрировала улучшенные показатели сцепления на ледяном и снежном покрытии, сохранив высокие сцепные характеристики как на сухой, так и на мокрой дороге, а также обеспечила устойчивость к повреждениям на дороге. Это стало возможно благодаря применению самых передовых технологий, использовавшихся при разработке состава резиновой смеси, конструкции шины и агрессивному рисунку протектора.

Сегодня шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ рекомендованы компанией Porsche для установки на автомобили Porsche Macan для эксплуатации в условиях настоящей зимы.

MICHELIN & PORSCHE:

50 лет сотрудничества

Совместная работа над **3 поколениями** шин для Porsche Cayenne и Porsche Macan

12 лет успешной работы над вседорожниками

MICHELIN Total Performance
Тотал Перформанс

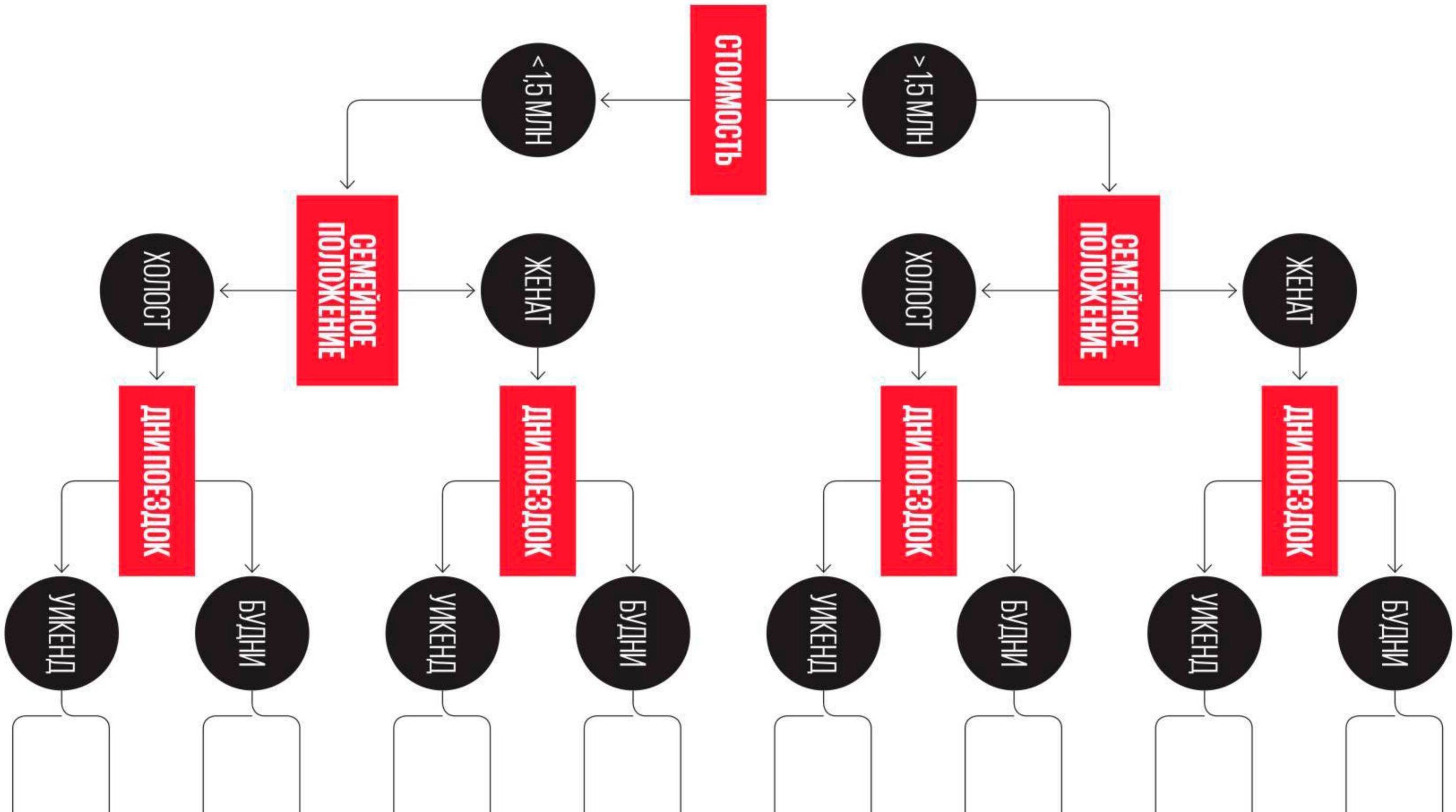
Благодаря MICHELIN Total Performance – еще больше преимуществ воплощено в каждой шине MICHELIN.

*Шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ рекомендованы к установке на автомобиль Porsche Macan в размерах 265/45R20 и 295/40R20.

ВЫБОРЫ 2016

ВОЗМОЖНО, МЫ УЖЕ ЗНАЕМ, КАКОЙ БУДЕТ ТВОЯ СЛЕДУЮЩАЯ МАШИНА. ПРОЙДИ ЭТОТ ТЕСТ И ВЫЯСНИ, КУДА ОН ТЕБЯ ЗАВЕДЕТ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ



Volvo S90
Как бы ни вели себя дети и подчиненные, в Volvo ты будешь мгновенно проникаться ощущением уюта и уверенности в том, что все проблемы — ерунда. От 2 641 000 руб.

Citroen C4 Grand Picasso
Сделать семейный минивэн сексуальным могли только французы. На этой машине можно путешествовать компанией из семи человек, и на всех трех рядах будет удобно. От 1 545 000 руб.

Audi A5
За ее рулем ты будешь с радостью ехать на работу и с еще большей радостью возвращаться домой, вот только мы не уверены, что с такой красоткой тебе долго удастся оставаться холостым. От 2 590 000 руб.

BMW 4 Series Cabrio
Редкий случай, когда кабриолет и с крышей, и без выглядит одинаково стильно, а ездить умеет так, что крыша поедет уже у тебя самого. От 2 770 000 руб.

Mazda6
Очень красивая и кажущаяся даже более быстрой, чем есть на самом деле, “шестерка” добавит тебе острых эмоций и скрасит хоть дорогу на работу, хоть семейный выезд к родственникам. От 1 304 000 руб.

Skoda Superb
До презентации 7-местного кроссовера Kodiaq, впервые показанного этой осенью, Superb по праву оставался флагманом Skoda. Подробнее об этой машине в кузове “универсал” на стр. 159. От 1 294 000 руб.

Alfa Romeo Giulietta
Стильная, как все итальянки, она подарит тебе много ярких эмоций и позволит выделиться в сером городском трафике. Еще один плюс — стоит эта Alfa меньше, чем ты ожидаешь. От 1 099 000 руб.

Peugeot 308 GTi
Горячие хетчбэки — это отдельная философия. 270-сильный 1,6-литровый турбодвижок этого зверя поможет тебе в гонке со светофора унизить многих владельцев более дорогих машин. От 1 500 000 руб.

ЛЕГКОВЫЕ

КРОССОВЕРЫ

Ford Explorer
Встречи? Магазины? Детские секции и фитнес-клуб? Что бы ни было в планах на день или неделю, необходимые вещи (и люди) поместятся в этом необъятном автомобиле. Никому не будет тесно. От 2 599 000 руб.

Land Rover Discovery Sport
Твоя жена сможет ездить на нем за продуктами и к маме, а ты — за приключениями. Он идеально рулится в городе и бескомпромиссно месит грязь за его пределами. Подробнее на стр. 156. От 2 585 000 руб.

Cadillac XT5
С тех пор как по Cadillac сходил с ума Элвис Пресли, изменилось многое, но одно осталось неизменным — эти машины обращают на себя внимание везде: на трассе, на парковке и даже в журнале. От 2 990 000 руб.

Jaguar F-Pace
Этот автомобиль ждали долго, но он того стоит. Каждая деталь F-pace — от настроек подвески до мельчайшего шва на кресле — выполнена идеально. Настоящий шедевр. От 3 289 000 руб.

Hyundai Creta
Коктейль из деталей от других моделей Hyundai вроде 6-ступенчатой АКПП или автоматической муфты подключения заднего моста. Употреблять можно даже в базовой комплектации. От 749 900 руб.

VW Tiguan
Скоро в России будут продаваться два поколения Tiguan одновременно, причем первый Tiguan в этом году подешевел, что не может не радовать. От 1 179 000 руб.

Renault Kaptur
Яркий, но проходимый, недорогой, но качественный, французский, но созданный специально для России — этот кроссовер Renault может казаться противоречивым, но нас он покорил. От 799 000 руб.

Kia Sportage
Лидер рейтинга надежности Auto, Motor und Sport и рейтинга качества J.D. Power, обладатель Red Dot Award и IF Design Award. Кроссовер Kia получил уже много призов. Чем не повод вручить его себе? От 1 149 900 руб.

ХВАТИТ ЛОМАТЬСЯ

ТЫ ПРЕКРАСНО ЗНАЕШЬ, ЧТО АВТОМОБИЛЬ СПОСОБЕН НЕ НА ШУТКУ ВЗВОЛНОВАТЬ СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ, СВОЕЙ МОЩНОСТЬЮ И СВОЕЙ ЦЕНОЙ. НО СЕЙЧАС НЕ ОБ ЭТОМ. ОБСУДИМ ЛУЧШЕ, СОСТОЯНИЕ КАКИХ ДЕТАЛЕЙ ДОЛЖНО ВОЛНОВАТЬ ТЕБЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: NATHANIEL WELCH

Ухоженный автомобиль дает преимущества не только на дороге, но и в жизни. “Когда шины в порядке, колеса отбалансированы, ТО пройден, а масло с фильтрами заменены, машина ведет себя по-другому, и ты буквально кончиками пальцев ощущаешь контроль над ней”, — говорит пилот Kia Racing Марк Уилкинс. “Чувство контроля над машиной — больше чем просто вопрос безопасности на дороге, — продолжает эту мысль Эрик Хельцер, автор исследования, проведенного в Школе бизнеса Кэри при Университете Джона Хопкинса. — Это ощущение — важная составляющая общей удовлетворенности жизнью”.

По данным Хельцера, люди, управляющие полностью исправными машинами, приезжают в пункт назначения в лучшем настроении и более успешно справляются с ожидающими их там делами. Отчасти это связано с тем, что их голову не занимают лишние мысли о возможных поломках, но причина еще и в том, что дорога на работу на технически безупречной машине психологически настраивает на то, что и дальше в течение дня все пойдет по-твоему.

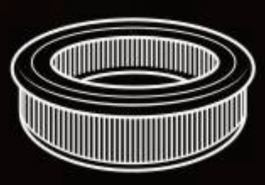
Так что если в твоих планах успех в делах, быстрый подъем по карьерной лестнице и победы на личном фронте, позаботься о том, чтобы твоя машина была полностью в порядке и каждым своим маневром вселяла в тебя уверенность и силу.

ПРОВЕРЬ УРОВЕНЬ СВОИХ ЖИДКОСТЕЙ

Твоему телу жидкости нужны не меньше, чем твоему автомобилю, а если их не хватает, ты начинаешь вести себя и свою машину как пьяный. По крайней мере, именно об этом свидетельствуют эксперименты, поставленные в Великобритании. При тестах на симуляторах водители, испытывающие жажду, в два раза чаще совершали ошибки: позже начинали тормозить, случайно пересекали разметку и демонстрировали прочие признаки невнимательности. Управляющий Центром работоспособности человека Porsche Брок Кристофер призывает всегда иметь в салоне бутылку воды. Не питья ради, а безопасности для.

Свети ярче

Как говорится в отчете Американской ассоциации автомобилистов (AAA), большинство машин недостаточно ярко освещают дорогу впереди себя, что может привести к аварии. Причина — потускневшие от времени линзы фар. Из-за этого устают глаза и снижается время реакции, говорит тренер Ferrari Challenge Racing Series Дидье Тейс. Выход? Отполируй фары и вовремя меняй дворники, чтобы ни ночью и ни в дождь или снег не оказаться слепым. Все-таки этот свет лучше, чем тот.



Не души

Забитый воздушный фильтр может свести на нет все удовольствие от вождения: из-за него разгон с 30 до 130 км/ч у автомобилей с инжектором замедляется больше чем на секунду. Водители во время испытаний могли почувствовать разницу безо всяких приборов. Еще заметнее последствия в машинах с карбюратором (потери могут достигать четырех секунд). Меняй фильтр не реже раза в год или каждые 15 000 км. Иначе зачем ты платил за быструю машину?

Добавь нотку мяты

Как показало исследование в Иезуитском университете Уилинга, скорость реакции у водителей возрастает, когда они чувствуют запах мяты. “Этот запах стимулирует область мозга, отвечающую за пробуждение”, — говорит один из авторов работы Брайан Роденбуш. Не стоит вешать елочку на веревочке: на ней могут скапливаться негативно влияющие на гормональный фон фталаты. Лучше купи баночку с пахучим маслом или держи под рукой мятные конфеты — для бодрости.

Смотри не сдуйся

Наш опрос среди читателей MH показал: только треть из них проверяют давление в шинах раз в месяц — как положено. При этом низкое давление приводит к износу шин и “ватности” в поворотах. “Придется прикладывать больше усилий для контроля машины”, — говорит каскадер Джо Бакал. Учти: давление следует проверять на холодных шинах, а не после того как ты час жег резину на районе. Влияют на давление и скачки температуры на улице. Изменилась погода — проверь.

Останови раскачку

Своевременная замена амортизаторов, пружин, сайлентблоков и шаровых опор позволит тебе лучше чувствовать свой автомобиль, как говорит Бакал. Если ты не знаешь, износились ли они, проведи такой тест: во время движения по пустой парковке поверни руль на 30° (правая рука сдвигается с 2 часов на 3 часа). Если автомобиль едва реагирует, пора обслуживать подвеску.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TODD DETWILER, ERIC R. MORTENSEN

4 ЗВУКА, КОТОРЫЕ ТЕБЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Обращай внимание на то, что твой автомобиль пытается тебе сообщить, и ты сэкономишь кучу денег на ремонте.

Те, кто может, делают. Те, кто думают, что могут, проходят тест на следующей странице.

Визг при торможении

"Тормозные колодки делают так, чтобы при износе они во время торможения издавали неприятный звук. Появились скрип и скрежет? Не тормози — спеши на замену утомленных деталей", — говорит региональный директор производящей тормозные механизмы компании Delphi Products & Service Solutions Алишер Худайбердиев. Если сносишь колодки начисто, повредишь тормозные диски, замена которых обойдется в кругленькую сумму. Кстати, все детали тормозной системы должны быть либо оригинальными, либо аналогами от именитых производителей. Дело в том, что колодки, диски и суппорты для разных моделей автомобилей могут отличаться кардинально, а только серьезные компании способны позволить себе полномасштабные тесты, в которых учитываются вес, мощность, загрузка по осям, тип привода и другие параметры. И еще: что бы тебе ни говорили, но доливать тормозную жидкость категорически нельзя. Ее можно менять только всю и сразу. Причина? За год в ней может скопиться до 2–3% воды, что снизит температуру закипания на целых 30°C, и при экстренном торможении она закипит, оставив автомобиль без тормозов.

Детонирование во время разгона

"Это может звучать как легкий удар молотком по полному металлическому мусорному ведру", — говорит помощник управляющего технического центра Strictly Automotive в Денвере Кори Дрейк. Сначала проверь уровень масла (возможно, просто пора его долить). Но скорее всего проблема в том, что низкооктановый бензин не сгорает полностью, из-за чего сбивается ход поршней. Это не представляет непосредственной опасности, но с годами дешевое топливо может привести к поломке мотора. Смени заправку, на которой кормишь свою машину, или перейди на более высокооктановый бензин, чтобы предотвратить недешевую замену двигателя.

Визг на крутых поворотах

Поликлиновой ремень вращает несколько шкивов, которые задействуют кондиционер, водяную помпу, усилитель руля и генератор. Визг говорит о том, что ремень сместился или износился и дает дополнительную нагрузку на шкивы. "Если ты продолжишь ездить, то можешь повредить подшипники", — говорит Дрейк. Или еще хуже: ремень порвется, и двигатель перегреется.

Стук при наезде на кочку

Он доносится из-под твоего автомобиля и означает, что подвеска требует ремонта одного из этих трех компонентов: шаровой опоры, стабилизатора или стойки, как говорит Дрейк. Если затянуть с этим самым ремонтом, твой автомобиль может начать дрифтить, клониться в поворотах или раскачиваться на дороге с кочками. Последствия могут быть самыми плачевными, включая появление очередного венка у дороги. Оно тебе надо?

ЧУЕШЬ, ЧЕМ ПАХНЕТ?

Многие из нас соблюдают сроки ТО своих машин, но забывают об обслуживании кондиционера. Мы напомним:

1 МЕСЯЦ

Раз в месяц включай кондиционер даже зимой, чтобы система не застаивалась и дольше служила.

6 МЕСЯЦЕВ

"Промывай радиатор кондиционера, который забивается пылью, пухом и прочей гадостью", — говорит главный инженер компании "Алькор" Алексей Воробьев. Иначе этот второй по дороговизне компонент системы начнет хуже работать, перегреется и выйдет из строя. Только не используй мойку высокого давления — она повредит мелкоячеистую структуру.

1 ГОД

Если ты уже год как не менял салонный фильтр, не удивляйся, что вместо освежающего потока прохладного воздуха на тебя подует еле заметный и не самый свежий ветерок. Этот фильтр, призванный не пускать в салон пыль, пыльцу и бактерии, примерно за 15 000 километров пробега "наедается" ими настолько, что становится просто неспособен пропустить очищенный воздух.

2 ГОДА

Раз в 2–3 года заправляй систему маслом и хладагентом. Только учти: для ее обслуживания лучше выбрать специализированный крупный центр. "Анализатор хладагента, необходимый для этих процедур, стоит достаточно дорого и может быть не по карману небольшим мастерским, — предупреждает Илья Соколов, региональный менеджер по России одного из крупнейших производителей кондиционеров — компании Denso. — Кроме того, знай, что при заправке системы кондиционирования необходимо использовать компрессорное масло и хладагент подходящего типа. Смешивание хладагентов разных типов может привести к выходу из строя системы и снова к дорогостоящему ремонту". ■

ВЫЙДЕТ ЛИ ИЗ ТЕБЯ АВТОМЕХАНИК?

Узнай, насколько тебе можно доверять копаться под капотом.

01. Что из этого не является тактом работы 4-тактного двигателя?

[А] Впуск
[Б] Обратный ход
[В] Сжатие
[Г] Выпуск

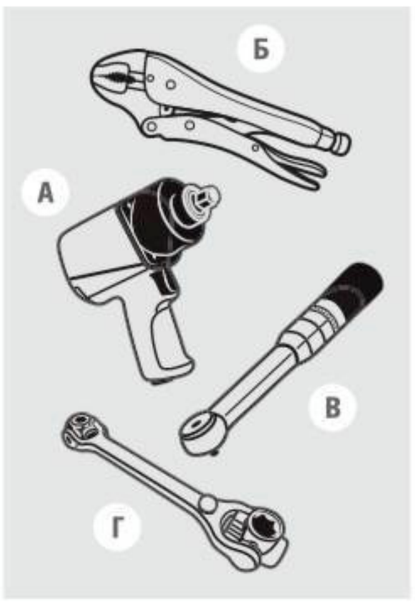
02. Шарнир Рцеппа — это...

[А] ...компонент, используемый для соединения трансмиссионного вала с дифференциалом на автомобилях с задним приводом
[Б] ...шарнир равных угловых скоростей, который ставят практически на все современные автомобили
[В] ...деталь, которая помогает увеличить жесткость задней подвески в высококлассных автомобилях вроде Maserati и Ferrari
[Г] ...имя немецкого рэпера.

03. Монтажная лопатка для шин — это...

[А] ...ключ для отвинчивания колесных гаек
[Б] ...регулировочный инструмент для сход-развала
[В] ...рычаг для снятия шины с диска
[Г] ...специальная лопата для откапывания шин застрявшего автомобиля

04. Каким из этих инструментов ты будешь затягивать болты головки цилиндров?



05. Если ты видишь, что из машины капает прозрачная жидкость без запаха, это скорее всего...

[А] ...конденсат из кондиционера
[Б] ...моторное масло
[В] ...трансмиссионная жидкость
[Г] ...тормозная жидкость

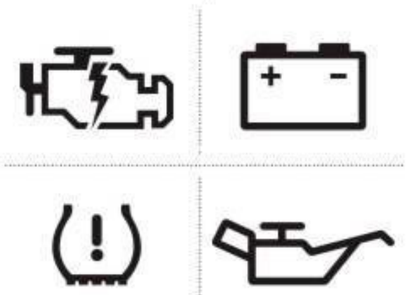
06. В каком случае момент всегда равен мощности в лошадиных силах?

[А] На предельной скорости
[Б] На скорости 90 км/ч
[В] При 5252 об/мин
[Г] Ни в каком вообще

07. Где посмотреть рекомендации по давлению шин?

[А] На стойке водительской двери
[Б] В инструкции по эксплуатации
[В] На шине
[Г] Идеальное давление — 120/80

08. Какая из этих лампочек на приборке должна заставить тебя немедленно съехать на обочину?



[А] Лампа “чек-энджин”
[Б] Лампа аккумулятора
[В] Лампа давления в шинах
[Г] Лампа давления масла

09. Двигатель работает неровно на холостых. Скорее всего, это...

[А] ...пробило прокладку головки блока цилиндров
[Б] ...износ ремня ГРМ
[В] ...утечка вакуума из порванного шланга
[Г] ... знак того, что с холостой жизнью пора завязывать

НА СКОЛЬКО ВОПРОСОВ ТЫ ОТВЕТИЛ ПРАВИЛЬНО?

0-3

ЧАЙНИК: ПОДРУЖИСЬ С МЕХАНИКОМ

Не каждому из нас дано родиться с золотыми руками, но если ты умеешь ладить с людьми, этот талант даст тебе больше. Не пытайся разобраться в машине сам, просто найди механика, которому можешь доверять, и не забывай дарить ему приятные мелочи (например, журнал Men’s Health). Человеческие отношения — лучший способ гарантировать четкую работу всех механизмов.

4-6

УЧЕНИК МЕХАНИКА: ПРОВЕДИ ТО

Раз в месяц прокатись по тихой улочке пять минут, опустив стекла. Услышал какой-то неожиданный звук? Смотри предыдущую страницу.

7-9

МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ: ОТТОЧИ СВОИ УМЕНИЯ

Поздравляем! У тех из нас, кто занимается мужскими домашними делами, например, чинит автомобиль у себя в гараже, бывает больше секса и счастья в браке, как обнаружили ученые из Вашингтонского университета.

ОТВЕТЫ: 1. Б; **2.** Б; **3.** В; **4.** В; **5.** А (коричневая глядкая ржижа — другое дело, это может быть тормозная жидкость. В этом случае вызывай эвакуатор); **6.** В; **7.** А (наклейка на стойке водительской двери дает информацию о давлении в шинах, максимальной нагрузке и зачастую о коде краски, который может потребоваться для подкраски); **8.** Г; **9.** В.

WHRUSSIA.RU

› ЗАДАЙ ВОПРОС **ЭКСПЕРТУ**

› УЧАСТВУЙ **В КОНКУРСАХ**

facebook.com
WomensHealth
Russia

instagram.com
womenshealth_
russia

vk.com/
whealth

16+

РЕКЛАМА

МЕЛОЧЬ, А ПРИЯТНО

ИНОГДА МЫ ГОТОВЫ ВЛЮБИТЬСЯ В ЖЕНЩИНУ ИЗ-ЗА СУЩЕЙ МЕЛОЧИ: РОДИНКА СИНДИ КРОУФОРД, ВЗГЛЯД ОДРИ ХЕПБЁРН, ПОПА КИМ КАРДАШЬЯН (ХОТЯ ЕЕ, КОНЕЧНО, МЕЛОЧЬЮ НЕ НАЗОВЕШЬ). С МАШИНАМИ ТАКАЯ ЖЕ ИСТОРИЯ. ВОТ 17 ОПЦИЙ И ИНТЕРЕСНЫХ РЕШЕНИЙ, КОТОРЫЕ НЕ ДАЮТ НАМ ПОКОЯ НАКАНУНЕ 2017 ГОДА.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

1. Зонтик в двери

Сегодня только у Rolls-Royce и Skoda Superb в торце двери есть специальная ниша, в которой хранится (а после дождя еще и сохнет) зонт, но мы уверены — с нашей погодой такая штука пригодится каждому автомобилю, чтобы ни ты, ни твоя Мэри больше никогда не промочили свои поппинс.

2. ОТКРЫВАЮЩИЙСЯ НОГОЙ БАГАЖНИК

Не важно, несешь ли ты в руках пакеты из Metro, коробки из Ikea или девушку из ЗАГСа, ты сможешь спокойно открыть багажник Ford Kuga, не расставаясь с поклажей, — махни ногой под задним бампером, и крышка начнет свое движение вверх (а челюсти прохожих — вниз).

3. Розетка на 220

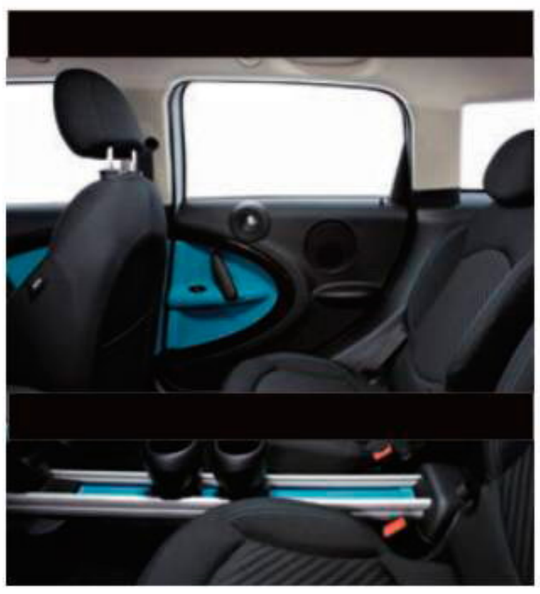
Похоже, главные адепты курения — автопроизводители. Как еще объяснить, что чуть ли не в каждой машине есть прикуриватель? Да, все мы используем их для питания телефонов, но в этом логики не больше, чем в том, чтобы варить в электрочайнике макароны. В общем, вот наш лозунг: даешь вместо прикуривателей порты USB, а еще лучше — розетки на 220 Вт. В Toyota Land Cruiser 200, например, место нашлось всем этим источникам электричества (впрочем, там и небольшая электростанция поместилась бы без проблем).

4. Съемный планшет

В BMW 7-й серии к услугам пассажиров второго ряда съемный пульт-планшет, и это отличная идея. Даешь легкозаменяемые гаджеты для автомобилей! А то вечно любая автомобильная мультимедиа-система выглядит, так будто ее разработали где-то лет на 10 раньше остального автомобиля.

5. Выдвижные пороги

Если у тебя внедорожник или кроссовер, перед тобой встает выбор: поставить пороги и с легкостью залезать в машину или не ставить пороги и с легкостью заезжать на высокие препятствия. Владельцам Chevrolet Tahoe такие компромиссы незнакомы, ведь на этом автомобиле пороги — с электроприводом и выдвигаются только по мере надобности, а значит, большую часть времени не портят проходимость.



6. ЦЕНТРАЛЬНАЯ НАПРАВЛЯЮЩАЯ

Обычно ты не можешь влиять на то, сколько в твоей машине подстаканников, подлокотников и бардачков. Исключение — MINI Countryman. Через весь салон в нем проходит “рельс”, к которому можно цеплять продающиеся отдельно аксессуары. Минус один: из-за этой штуки сзади вместо дивана на троих ставят кресла для двоих.

7. БЕСПРОВОДНАЯ ЗАРЯДКА

С тех пор как мобильные телефоны превратились в смартфоны, главной проблемой человечества стали вечно разряжающиеся аккумуляторы. Но в новой Kia Optima телефон не сядет никогда. В салоне есть беспроводная зарядка: просто кладешь трубку на специальную площадку, и она всю дорогу подзаряжает свой аккумулятор безо всяких шнуров.

8. Убирающийся фаркоп

Прошли те времена, когда скрыть фаркоп можно было, лишь надев на него резиновую игрушку. Сегодня на многих автомобилях эта утилитарная деталь — выдвижная. Пример — Volkswagen Touareg, у которого возможность перевозить дома на колесах, катера и велосипеды никак не портит внешний вид (когда фаркоп не нужен, его как бы и нет).

9. Умный бензобак

В Skoda Octavia на дверце лючка для бензобака закреплен скребок для льда, и на этом "умные" решения не заканчиваются. Специальная заглушка в горловине бензобака чешского автомобиля не даст вставить пистолет с неправильным топливом. Как написано на сайте, "такой казус может случиться с самым лучшим из нас". Что ж, с этим не поспоришь.

10. Переносной фонарь

Фонарик в машине — штука полезная. Правда, пригождается он редко, а когда нужен, оказывается, что батарейки в нем давно уже сели. Как быть? Купи Citroen C4 Grand Picasso. Да, стоит он несколько дороже фонаря, но зато лампу освещения в багажнике этого автомобиля можно отцепить и использовать в качестве переносного источника света. Заряда батареи хватит на 40 минут.

11. Ниша под рычагом АКПП

Сегодня рычаг АКПП — это просто джойстик, которому не нужна механическая связь с самой коробкой. В Cadillac XT5 этим воспользовались на редкость элегантно: между передними креслами, аккурат под рычагом, разместили нишу-полку, куда удобно класть небольшой рюкзак, сумку или барсетку (если ты прилетел к нам из прошлого).

12. ВСТРОЕННЫЕ БУСТЕРЫ

Как известно, ребенок в машине до 12 лет должен сидеть на специальном кресле или бустере, и по этой причине все родители вынуждены возить эти приспособления с собой. Точнее, почти все. В Volvo XC90 кресла второго ряда легким движением руки трансформируются в детские сиденья. И это феноменально удобно!

13. Омыватель камеры

Пока в других машинах "глазок" камеры заднего вида владельцам приходится протирать вручную, у Ford Explorer за чистоту объектива отвечает отдельный омыватель. Всякий раз, когда ты брызгаешь на стекло, камера тоже очищается от грязи.

14. ПАНОРАМНАЯ КРЫША

Еще недавно казалось, что кабриолеты и универсалы — две крайности в мире машин. Первые — удел конченых романтиков, вторые — унылых трудяг и отцов семейства. Но панорамная крыша стерла это различие. На Hyundai i40 Wagon с этой опцией весь салон заливает солнцем. Причем сама крыша, хоть и выглядит как единое целое, состоит из двух секций со сдвижным электролюком. Нажал кнопку — и ты уже фактически в кабриолете. Кайф!

15. Ключ-браслет

Jaguar F-Pace — возможно, лучшее, что случилось с автомобильным миром в 2016 году. И вот тебе еще одна причина: Activity Key — это ключ-браслет, который открывает и закрывает машину, но при этом не занимает места в кармане. Надень его на запястье и отправляйся на пробежку. Гениально!

16. ЭХОЛОТ

После дождливого лета 2016-го такую опцию хочется видеть в каждой машине. Боковые камеры в Land Rover даже сквозь мутную воду видят дно и сообщают тебе, насколько оно далеко от поверхности. Теперь тебе больше не придется, описывая свои внедорожные подвиги, подобно рыбаку разводить руки. Только цифры, только объективная информация.

17. Система кругового обзора

Еще в 2007 году Nissan научил свои системы парктроника выводить на экран вид машины сверху, но нам до сих пор не успела разонравиться эта функция. Ощущение такое, будто над тобой летит специальный дрон с камерой. А может, так и есть? ■

Компания J.D. Power and Associates, опросив 4,2 тысячи автовладельцев, выявила самые бесполезные опции.

- **43%** ОПРОШЕННЫХ НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ВСТРОЕННОЙ СПРАВОЧНОЙ СЛУЖБОЙ
- **38%** БЕСПРОВОДНОЙ ТОЧКОЙ ДОСТУПА
- **35%** СИСТЕМОЙ АВТОМАТИЧЕСКОЙ ПАРКОВКИ
- **33%** ПРОЕКЦИОННЫМ ДИСПЛЕЕМ
- **32%** ВСТРОЕННЫМИ МОБИЛЬНЫМИ ПРИЛОЖЕНИЯМИ

СВЕТЛОЕ В ПРОШЛОМ

ЖИТЬ БЫСТРО, УМЕРЕТЬ МОЛОДЫМ — КОГО В ЮНОСТИ НЕ ВОЗБУЖДАЛ ЭТОТ ЛОЗУНГ? ВСЕ МЫ ХОТЕЛИ ЖИТЬ БЫСТРО, ОДНАКО ЖЕ УМИРАТЬ МОЛОДЫМИ ВСЕ-ТАКИ, КАК ПОКАЗЫВАЕТ ПРАКТИКА, НЕ СПЕШИЛИ. В ЮНОСТИ МЫ ЖРАЛИ И ПИЛИ ВСЕ ПОДРЯД (ПРО РАЗБОРЧИВОСТЬ В СЕКСЕ И ГОВОРИТЬ НЕЧЕГО) — ТЕПЕРЬ ДАВАЙ ПОСМОТРИМ, НАСКОЛЬКО НЕОБРАТИМЫМИ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ.

ТЕКСТ: РОН ДЖЕРАСИ, АНТОН ИВАНОВ

ТЫ ДЫМИЛ КАК ПАРОВОЗ

Исследования показывают: 15 лет курения можно компенсировать 20 годами в завязке. Условие одно: завязать нужно строго до 35. Пока твой организм достаточно молод, перестав курить, ты вполне можешь рассчитывать на то, что легкие придут в норму. Почти.

“Совсем бесследно курение не пройдет, — угрожает Тим Макафи, директор Управления по вопросам влияния курения на здоровье Центра по контролю и профилактике заболеваний (США). — Если ты курил много и бросил в 30–35 лет, ты проживешь где-то на один год меньше, чем мог бы, не кури ты никогда”.

В рамках проведенного в 2013 году исследования, соавтором которого является все тот же Макафи, ученые вычислили примерную цену, которую платят курильщики за свою привычку. Согласно их данным, люди, курившие всю жизнь, умирают в среднем на 12 лет раньше тех, кто не курит. Те, кто бросает в возрасте от 35 до 44 лет, живут на три года меньше положенного, а отказавшиеся от сигарет в промежутке между 45 и 64 годами расплачиваются за эту привычку 4–6 годами.

Чем позднее ты бросаешь курить, тем меньше времени на восстановление организма. Дело в том, что курение наносит вред всем жизненно важным органам. Нарушается естественный газообмен, обмен кислородом, повышается вязкость и густота крови, ухудшается питание внутренних органов, что, в свою очередь, приводит к развитию хронических заболеваний. Так что бросай как можно раньше, а не можешь бросить — хотя бы сократи количество выкуриваемых сигарет.

ТЫ ПИЛ КАК ЛОШАДЬ

Все мы в молодости пили (или по крайней мере хвастались этим), вопрос в количестве. Если все ограничивалось парой порций алкоголя в день (напомним: одна порция — это примерно 350 мл пива или 40 мл крепкого напитка), беспокоиться не о чем (даже если такие дни шли один за другим и складывались в годы). Другое дело, что мало кто из нас в молодости ограничивался подобной дозой.

По данным Национального института по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA) в год только в США около 29 000 молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет поступают в больницы с диагнозом “передозировка алкоголя”. И это в Америке, а что ж тогда у нас?

“Как раз сейчас мы проводим одно исследование, — говорит профессор психиатрии Сюзан Таперт, — которое пока не закончено, но уже показывает, что у тех, кто много пил в молодости, в 30 лет мозг меньше, чем у тех, кто держал свои алкогольные аппетиты под контролем”. У этих людей отмечаются проблемы с памятью, вниманием и концентрацией. Пока нет однозначного мнения, будут ли эти эффекты сохраняться всю жизнь или пройдут со временем. Впрочем, они — не единственные последствия частых возлияний.

“При избыточном потреблении алкоголя первым принимает на себя удар желудок, что приводит к развитию эрозийных и язвенных процессов, — говорит кандидат медицинских наук, заведующий отделением гастроэнтерологии и гепатологии Клинического госпиталя на Яузе Давид Матевосов. — Но сильнее других органов страдает поджелудочная железа”.

Этот замечательный орган выделяет пищеварительный сок — настолько агрессивный, что способен переварить любой белок, включая твои собственные внутренности. Природой задумано, чтобы этот сок попадал в двенадцатиперстную кишку, где он смешивается с другими веществами и не пожирает организм изнутри, но обильные алкогольные возлияния приводят к тому, что клетки железы разрушаются, а сока выделяется так много, что поджелудочная начинает переваривать саму себя.

А как же печень? — спросишь ты. В среднем 10–15 лет хронических алкогольных интоксикаций (проще говоря, регулярных пьянок) достаточно для того, чтобы началось разрушение ткани этого органа из-за некроза и фиброза гепатоцитов (проще говоря, цирроз). В финале этого процесса жертву ждет незавидная участь под названием энцефалопатия — комплекс нервно-мышечных расстройств, когда апатия сменяется агрессией, за ней идет спутанность сознания, судороги и кома. Также в программе желудочно-кишечные кровотечения, сосудистый узор “голова медузы” на животе (это кровь, более неспособная протекать через умирающую печень, ищет пути обхода), гормональные изменения (например, появление женоподобной груди), импотенция и атрофия яичек.

Выход? Не пить. Но не надо думать, что полный отказ от алкоголя выстлан розовыми лепестками и телами прекрасных нимф. Если лишить привыкший к выпивке организм его любимого наркотика, то в первый месяц его ждут бессонницы и психозы, на смену которым придут депрессии, усиленные вылезающими тут и там болячками, которые до этого не замечало обезболенное спиртным тело. Поэтому просто лежать и страдать мы тебе запрещаем. Заменяй вредные привычки полезными: например, экс-басист Guns N’ Roses Дафф Маккаган, утверждавший, что в лучшие годы выпивал по четыре литра водки в день, лишившись поджелудочной железы, одумался и занялся маунтинбайком. На велосипед с наркотиков и алкоголя пересел и экс-солист Soundgarden Крис Корнелл. “Я обнаружил, что, крутя педали, выплескиваю излишки энергии и успокаиваюсь, — говорит Корнелл. — Я сочинил немало песен, в том числе The Keeper для фильма “Проповедник с пулеметом”, прямо на велосипеде”.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, МИА “РОССИЯ СЕГОДНЯ”, LEGION-MEDIA

ТЫ СПАЛ СО ВСЕМИ ПОДРЯД

Иммунная система человека устроена очень хитрым образом и может вычищать следы некоторых инфекций, передающихся половым путем, — таких как гонорея или трихомониаз. Но последние исследования показывают, что хламидии способны сохраняться и даже вызывать спонтанное повторное инфицирование.

"Сегодняшнему распространению хламидии по миру, — поясняет врач дерматовенеролог высшей категории Ирина Немировская, — способствует то, что в течение нескольких лет заболевание может протекать абсолютно бессимптомно. Скажем, лопнул презерватив или соскочил случайно. Вроде бы ничего страшного, но ведь заразиться можно мгновенно". Похожая история и с трихомониазом. Эту болезнь тоже можно не заметить, а она потянет за собой другие: в трихомонадах легко поселяются хламидии, гонококки и прочая гадость, лечить которую в комплексе будет гораздо сложнее.

"Стереть" клиническую картину основного заболевания может и бесконтрольный прием антибиотиков, — считает дерматовенеролог Елена Цой. — Например, если раньше при первичной форме сифилиса образовывался шанкр, что становилось причиной незамедлительного обращения к врачу, то теперь такая язва появляется крайне редко, соответственно, и обращение к врачу, и назначенное лечение может быть отсрочено". В итоге болезнь живет в человеке и постепенно разрушает его изнутри.

"Вот уже несколько лет я наблюдаю серьезный рост обращений больных с сифилисом, — подтверждает Немировская. — Дело в том, что в 90-х сифилис начали лечить не классическим пенициллином, а "быстрыми антибиотиками". Да, они снимали симптомы, и больной был уверен, что он вылечился. Но так как в те годы лечение проводилось в основном в коммерческих центрах, его дальше не наблюдали, и заболевание не долечивалось до конца. И вот сейчас к нам поступают те самые "недолеченные", которым мы, к сожалению, мало чем можем помочь, так как поражения нервной системы уже необратимы..."

Еще одна граната, способная рвануть с опозданием, — вирус папилломы человека, который может привести к раку анального канала, полового члена или ротоглотки, затрагивающему основание языка, стенки глотки, миндалины и нёбо, который за последние 35 лет в одной только Америке стал встречаться на 60% чаще. Кроме того, не выявленные ИППП могут снижать фертильность (сдай анализ спермы, чтобы убедиться, что это не про тебя).

"СТЕРЕТЬ" КЛИНИЧЕСКУЮ КАРТИНУ ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖЕТ И БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ"

ТЫ ЕЛ НА ХОДУ

Молодость всегда плохо сочеталась с принципами высокой кухни, и так было во все времена: если ты жил в СССР, то наверняка пил газировку из автоматов и ел картофельные чипсы, в России начала девяностых тебя поджидали шаурма, сникерс и пицца, сейчас велик соблазн сожрать доширак или вечный чизбургер. Но как поется в песне, "ничто на земле не проходит бесследно".

"Для улучшения вкусовых качеств в фастфуд добавляют специи, приправу и соусы на основе кетчупа и майонеза, из-за чего внутренние органы начинают работать в режиме перегрузки. При злоупотреблении такой едой формируется большинство гастроэнтерологических заболеваний: гастродеуденит, язвенная болезнь, панкреатит, возникают проблемы с кишечником (запоры или, наоборот, диарея)", — считает кандидат медицинских наук Давид Матевосов.

Кроме того, как показало проведенное недавно в Австралии исследование, всего пять дней интенсивного употребления фастфуда достаточно, чтобы повредить память. Как считают авторы этой работы, опубликованной в American Journal of Clinical Nutrition, причина в том, что употребление жирной и сладкой пищи вызывает воспаление в гиппокампе — области мозга, ответственной за память и узнавание.

Привычки, связанные с питанием, сложившиеся в 20 лет, сложно изменить даже спустя годы, если ты заедал стресс от сессии хотдогами и чипсами.

Создание фастфуда давно превратилось в сложный процесс, цель которого — "подсадить" тебя на вредную пищу, считает автор книги "Конец обжорству", доктор медицины Дэвид Кесслер. Можно сколько угодно разбирать составы самых сложных и аппетитных блюд, но секрет их вкуса всегда в сочетании соли, сахара и жира. Этот коктейль действует на нас, как сыр на Рокки из "Чипа и Дэйла", — противостоять невозможно. Дело в том, что он бьет по мозгам, и не по той их части, которая отвечает за насыщение, а по центрам удовольствия. Еда становится не способом утолить голод, а кайфом. Чем больше избыточно вкусной еды ты ешь (речь о гамбургерах, чипсах, сладких коктейлях, сочных закусках и прочих лакомствах), тем сильнее меняется "проводка" твоего мозга (изменение нейронных связей от еды доказано многими исследованиями: например, экспериментами Висконсинского университета в Мадисоне).

Именно для того, чтобы таких привычек не заводилось вовсе, ученые просят молодежь как можно раньше переключаться на простую домашнюю еду и больше налегать на овощи. "Для многих мужчин фастфуд оказывается замкнутым кругом, по которому они ходят всю жизнь, — говорит Джим Уайт из Академии питания и диет. — Те, кто питался всякой гадостью в молодости, могут все изменить, но ломать привычки сложно, особенно если тебя тянет вниз груз из 10–15 лишних килограммов".

ТЫ НЕ ПРОПУСКАЛ НИ ОДНОЙ ДРАКИ

От восьмидесяти до девяноста процентов симптомов сотрясения мозга проходят в течение трех месяцев, говорит нейрореаниматолог Брайан Эдлоу, но если ты пережил два и более сотрясений (даже если они были легкими и прошли почти незаметно), ты близок к опасной зоне. Сегодня ученые уже абсолютно уверены: повреждения, которые получает мозг при каждом новом сотрясении, накапливаются.

"Повторяющиеся черепно-мозговые травмы, пережитые в молодости, через десятилетия могут привести к серьезным нарушениям высших мозговых функций — памяти, внимания, речи, узнавания, планирования, к эмоционально-волевым расстройствам и даже к изменениям в походке", — говорит заведующая отделением неврологии Клинического госпиталя на Яузе, невролог высшей квалификационной категории, к.м.н. Елена Акулова.

Кроме того, учти: если в твоей бурной юности случался получасовой ноукаут — это огромный шаг навстречу болезни Альцгеймера.

"Многие мужчины, игравшие в футбол, хоккей или занимавшиеся в юности боксом, получали повторяющиеся сотрясения, которые не приводили к потере сознания, но все равно травмировали мозг", — поясняет Эдлоу. Такие же повреждения возникают у военных, когда они оказываются недалеко от эпицентра взрыва. Все это повышает риск хронической травматической энцефалопатии (ХТЭ)— дегенеративного заболевания мозга, обнаруженного у трех ветеранов американского футбола, покончивших жизнь самоубийством за последние пять лет (Дэйва Дуэрсона, Рэя Эстерлинга и Джуниора Сиау). Когда же врачи провели исследование тел 91 умершего экс-футболиста, оказалось, что у 96% из них был ХТЭ.

"Патологию можно выявить с помощью современных методов нейровизуализации — МРТ головного мозга, МР-ангиографии внутримозговых артерий и вен, — говорит Акулова. — Кроме того, необходим тщательный неврологический осмотр, нейропсихологическое тестирование". Ангиография артерий и прочее — тебе это надо? Все эти "пойдем выйдем" того в самом деле стоят? Если ты занимаешься боевыми искусствами, всегда, повторяем, всегда используй шлем. Подробную информацию о принципах подбора правильной экипировки для головы ты найдешь на сайте MHealth.ru по запросу "Как выбрать шлем для любого вида спорта".

ТЫ НЕ ТОЛЬКО УГОРАЛ, НО И СГОРАЛ

Загар — это нормально и естественно, но летом. Зимой ты будешь похож на профессионального стриптизера. Ультрафиолетовое излучение повреждает клетки ДНК в твоей коже, запуская обратный отсчет до рака.

"Если ребенок хотя бы раз "обгорел" до 18-летнего возраста, риск возникновения злокачественных новообразований у него уже возрастает в несколько раз, — говорит дерматолог Елена Цой. — Взрослому человеку достаточно "сгореть" более трех раз, чтобы также пополнить группу риска. О том, насколько велика эта проблема, говорит статистика, согласно которой каждые 52 минуты в мире от меланомы умирает один человек".

"Я настоятельно советую всем в солнечные дни наносить крем с SPF 30 на все открытые части тела. Это нужно хотя бы для банального увлажнения", — советует доктор Роберт Анолик из Американской академии дерматологии. — Это снизит вред от солнца и риск развития рака. Еще одним огромным шагом в сторону от злокачественных образований станет ежегодный визит к дерматологу, а также ежемесячный осмотр своего могучего тела на предмет появления подозрительных пятен или родинок. "При ранней диагностике удается спасти до 90% больных меланомой. При несвоевременной — лишь 40%", — сообщает Цой.

ТЫ ВРУБАЛ МУЗЫКУ ГРОМЧЕ НЕКУДА

В метро твой плеер было слышно даже в соседних вагонах, на концертах ты любил стоять у самой колонки, а во время вечеринок в твоей квартире басы качали так, что у соседей в холодильниках молоко само взбивалось до состояния масла? Поздравляем, ты вполне можешь на несколько десятков лет раньше своих ровесников узнать, что такое тиннитус (это постоянный звон в ушах, если что), а также ухудшение слуха.

Первым признаком проблемы будет так называемый эффект вечеринки, из-за которого тебе становится трудно в шумном месте вычленить из звукового потока голос своего собеседника, даже если он стоит рядом. "Обычно люди сталкиваются с такими проблемами в 50, а то и в 60 лет, но те, кто долго подвергался громкому шуму, могут купить свой первый слуховой аппарат и в 40", — говорит эксперт Национального института глухоты и других коммуникативных расстройств Мэтью Келли.

"Во внутреннем ухе нет болевых рецепторов, и боли как таковой от негативного воздействия резкого звука человек не ощущает, — говорит врач оториноларинголог Елена Дубцова. — Известны случаи, когда люди засыпали в наушниках, слушая громкую музыку, а просыпались глухими".

"Это печально, но компенсировать негативный эффект ты не сможешь, потому что волосковые клетки не восстанавливаются", — говорит Джеймс Баттлей, директор Национального института слуховых и других коммуникативных расстройств. Так что если ты не хочешь обзавестись такой же модной трубой, как Циолковский, старайся избегать долговременного воздействия на свои уши звука громче 85 децибел (эквивалент шума от городского трафика): надевай защитные наушники, когда сверлишь дома стену или косишь на даче траву, а также не включай музыку в машине громче звука разговора.

"К сожалению, когда люди замечают, что начинают глохнуть, поражения слухового анализатора уже необратимы, — констатирует Дубцова. — Поэтому тем, кто находится в зоне шумового риска, необходимо раз в год или даже в полгода проходить обследование остроты звукового восприятия". ■

"К СОЖАЛЕНИЮ, КОГДА ЛЮДИ ЗАМЕЧАЮТ, ЧТО НАЧИНАЮТ ГЛОХНУТЬ, ПОРАЖЕНИЯ СЛУХОВОГО АНАЛИЗАТОРА УЖЕ НЕОБРАТИМЫ"

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ПОДАЛСЯ В БЕГА

Редактор Антон Зоркин никогда не увлекался бегом, но узнав, что на райском острове Маврикий проходит 120-километровый ультрамарафон, тут же решил испытать свои силы: о том, что бывает, когда не спортсмен решается на подобный подвиг, — читай ниже.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ

ГДЕ: ОСТРОВ МАВРИКИЙ, РЕСПУБЛИКА МАВРИКИЙ

КОГДА: ЛЕТО 2017 ГОДА (ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ BEACHCOMBER-EVENTS.COM)

ЧТО: ULTRA TRAIL RAIDLIGHT BEACHCOMBER, БЕГОВАЯ ГОНКА НА 10, 47 И 120 КМ, КОТОРУЮ КАЖДЫЙ ГОД ОРГАНИЗУЕТ СЕТЬ ОТЕЛЕЙ BEACHCOMBER

ЗАЧЕМ: УСТРОИТЬ СЕБЕ ИСПЫТАНИЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — НА ЭКЗОТИЧЕСКОМ ОСТРОВЕ СРЕДИ ПАЛЬМ, ПРОЗРАЧНОЙ ВОДЫ И БЕЛОСНЕЖНЫХ ПЛЯЖЕЙ

Из кустов на меня ободряюще смотрят фиолетовые цветы, по обочинам понимающе высятся пальмы. Дорогу перебегает маленькая обезьяна и вежливо отводит глаза. Остров тактично не комментирует происходящее. Мы с фотографом Ваней бежим, как и ожидалось, последние. Я, поддавшись минутной слабости, говорю напарнику:

– И чего мы решили бежать 120 километров? Я в номере мокрые плавки оставил, надо бы высушить. Завтрак в отеле скоро закончится. Фильм, наверное, уже докачался...

Фитнес-трекер на руке равнодушно фиксирует действительность: пульс 160 ударов в минуту, за четыре часа после старта мы с фотографом Ваней преодолели всего 16 километров.

Говорят, что не стоит начинать дело, если не можешь закончить. Но у меня так бывает: начинаешь, хотя сразу ясно, что завершить не получится. В прошлом году с флагом MH я отправился на вершину грузинской горы Казбек, хотя до этого мало представлял себе, что такое горы. Вышло так: набрав четыре километра высоты, неподготовленный организм свалился в палатке с пневмонией, потом я бесславно спустил свое тело вниз и провалялся на больничном еще пару недель.

А вот передо мной еще одна невыполнимая задача: ультрамарафон Ultra Trail Raidlight Beachcomber. 120 километров по горам и равнинам. Бегом! Трасса вьется в горах, пробирается сквозь леса, тянется вдоль берега. Маршруты (есть три варианта испытаний — 120, 47 и 10 километров) разрабатывал француз Бенуа Лаваль. У этого бегуна за плечами больше ста марафонов. Как-то, например, он пробежал 400 километров по пустыне Гоби.

Нам с Ваней до Бенуа как до Луны, бегаем мы не очень. Я больше люблю плавать, а фотограф много и с удовольствием ходит пешком. Перед отлетом на Маврикий мы обсуждали наши перспективы, и Ваня говорил:

– Можно, конечно, взять дистанцию в десять километров, но это слишком просто и скучно. 47 — нереально. 120 — самое то. Тоже нереально, но почувствуем вкус великой цели. Сделаем что можем, заодно узнаем свой предел.

Так мы прилетели на Маврикий. Отель Beachcomber, организатор гонки: несколько десятков двухэтажных домиков, окна выходят на тропический сад. Тут два ресторана, спа-зона, вежливый персонал, который здоровается с тобой по десять раз на дню. Вот африканское солнце опускается ниже, облака подсвечиваются красным, желтым и зеленым, небо похоже на флаг какой-нибудь далекой республики Гвинеи-Бисау. Мы с Ваней поедаем дыню в кафе и смотрим на бирюзовые волны. В пяти метрах стоит пальма, рядом, как по заказу, проходит девушка, кутаясь в белоснежное полотенце.

Где-то на горизонте виднеется парусник, на ближнем плане перед нами романтично проплывает каяк. Кажется, что здесь повсюду снимают рекламные ролики о райской жизни. Вот зачем из этой благодати бежать куда-то сто с лишним километров? На этот вопрос нам немедленно попытался ответить француз Марк, которого мы встретили у стойки с манговым соком. Марку 37 лет, он специально взял законный отпуск, чтобы приехать из родного Лиона на марафон:

– Раньше мы отдыхали так: с друзьями брали свои семьи и ездили на Кипр. Мужчинам всегда требуется вызов, испытание, вот мы его себе и ставили: пили вино, купались голыми, как-то я залез на скалу и полдня не мог оттуда слезть, в итоге вызывали жен, спасателей. Потом мне надоело. Второй год приезжаю на Маврикий, дети и супруга купаются, едят, загорают, а я бегаю. Участвовал в забегах на десять километров, сейчас решил попробовать 120.

Марк не похож на заядлого бегуна, сквозь майку просвечивает небольшой живот:

– Ох, сколько у меня работы в офисе! Не всегда удается тренироваться. До финиша, может, и не добегу, но буду знать, что хоть попытался.

Вечером мы вместе идем на собрание участников — в зале полно худощавых и сосредоточенных мужчин, среди них, как жемчужины, попадаются и люди обычной комплекции. Ведущий объясняет, что с собой на забеге нужно обязательно иметь налобный фонарик (старт дистанции на 120 километров — в два ночи) и запас воды. Кроме нас на самый длинный маршрут записалось 64 человека, а всего на забеги Ultra Trail Raidlight Beachcomber подали заявки около трех сотен спортсменов.

– Здравствуйте. Хорошего вам вечера, — это нас с Ваней приветствуют две незнакомые девушки. Мы идем ужинать, а они улыбаются и с интересом провожают нас взглядами, словно мы рок-звезды или кандидаты в президенты США. Я шепчу Ване:

– Это что вообще? Два дня мы с тобой ходили совершенно спокойно, никто, ну кроме сотрудников отеля, не обращал на нас внимания. А тут такие почести.

– А мы майки надели! — быстро находит ответ фотограф. Действительно, перед ужином мы напялили на себя оранжевые майки участников забега на 120 километров, огромными буквами там выведены эти цифры. Действует: еще два человека за завтраком желают нам хорошего вечера. Двое детей издалека указывают на нас пальцами. Какой-то мужчина проходит мимо и ободряюще хлопает по плечу.

А вот уже два часа ночи, место старта: на севере африканского острова спит маленький крошечный поселок Сент-Обин, темны окна низеньких домов. В местном парке шесть десятков человек, толпятся в кругах фонарей и налобных фонариков. Кто-то из участников самозабвенно делает растяжку, другой внимательно смотрит на луну, словно ждет, что там появится неопознанный объект. Где-то среди деревьев нам попадается Марк, он старательно завязывает кроссовки. О своих перспективах говорит туманно:

– Мои сегодня на яхте катались, с рыбами плавали, сейчас спят уже. А я пока выжму из себя все что могу.

Мы с Ваней подробно обсуждаем разные сказочные способы преодоления маршрутов, фотограф говорит:

– Вот, скажем, сапоги-скороходы, они меня в детстве очень привлекали. Семимильные, за один шаг, я считал, получается, около одиннадцати километров. Примерно двенадцать шагов, и мы на финише. Даже сбить дыхание не успею.

Звучит сигнал — сирена, мы начинаем бежать, со всех сторон слышится топот, первые шаги, никак не семимильные, обычные, чуть больше метра. А впереди маршрут длиной 120 километров, который видится какой-то беспросветной темнотой, а где-то далеко, в космосе, в другой вселенной, финиш.

Дорожка помечена флажками и поначалу проходит через лес, спускается с пригорков, поднимается вверх. Ветки хлещут по лицу, начинает накрапывать дождь, поскальзываюсь на влажной ночной траве. Моя средняя скорость, если верить наручным часам, около четырех километров в час. Примерно часа через два тело уже начинает просить о пощаде, тяжелеют ноги и отказываются делать шаг. Добираемся до первого пит-стопа, в шатре можно перекусить, в меню — бульон, чай и кофе). Быстро заглатываем по чашке кофе и спешим дальше. Ну то есть как спешим — пытаемся не идти, а все-таки бежать. Другие участники давно ушли вперед. Часам к шести утра трасса выводит нас на поле, уже полностью рассвело, солнце охотно вылезло из-за далеких гор и теперь ярко освещает покрытые зеленью склоны.

По регламенту марафона мы должны преодолеть всю дистанцию не больше чем за 35 часов. Сердце выпрыгивает из груди, бьется, словно какая-нибудь дикая африканская птица. Ноги не ходят, словно к ним подвесили по паре гирь. А впереди — самая настоящая бесконечность, 104 километра. Фитнес-трекер фиксирует пройденное: 16. Где-то на этой цифре мы с Ваней и сходим с маршрута, нас подбирает машина.

На финише, на берегу океана у отеля, я встречу местного жителя, 34-летнего Ромена, победителя 120-километрового марафона — всю дистанцию он прошел за 15 часов и 49 минут):

– Никаких проблем с этой трассой! Я в отличной форме, тренируюсь почти каждый день, улучаю время между работой в архитектурном бюро.

Я смотрю, как надвигается прилив, и думаю, что ничуть не завидую победителю. Кто бы мог подумать: я пробежал 16 километров! Последний раз на длинные дистанции я бегал еще в школе. Иногда, думаю я, чтобы узнать о себе что-то новое, нужно поставить какую-то совсем уж нереальную цель. 16 километров, ты только подумай! На этой пафосной ноте до моих кроссовок и штанов дотягиваются вкрадчивые волны Индийского океана. ■

ФОТО: THE MOUNTAINMAN, ALBATROS ADVENTURE MARATHONS, JUNGLE MARATHON

ЕЩЕ ТРИ ЗАБЕГА В КРАСИВЫХ МЕСТАХ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ

The Mountainman

80 километров по живописным Швейцарским Альпам. Старт у озера Трюбзе, у подножия горы Титлис.

КОГДА: АВГУСТ

ЗАПИСАТЬСЯ: THEMOUNTAINMAN.CH

Great Wall Marathon

Забег по ступеням Великой Китайской стены, всего 5164 ступеней, общее расстояние — 42,2 километра.

КОГДА: МАЙ

ЗАПИСАТЬСЯ: GREAT-WALL-MARATHON.COM

Jungle Marathon

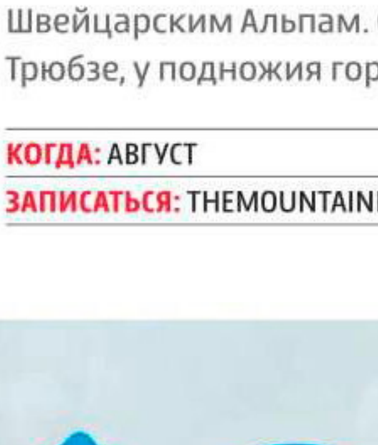
Маршруты от 16 до 89 километров по джунглям Амазонки, стоянки в индийских деревнях.

КОГДА: ОКТЯБРЬ

ЗАПИСАТЬСЯ: JUNGLEMARATHON.COM

Columbia

ПРОТЕСТИРОВАНО СУРОВОЙ ЗИМОЙ.



TESTED TOUGH
PORTLAND, OREGON · USA
x Bert Boyle

Пуховая куртка Gold 650 Turbodown™ 2 – сохраняет тепло в самые суровые морозы[3], оставаясь лёгкой и комфортной. Использование натурального пуха в комбинации с синтетическим утеплителем позволяет избежать потери тепла. А подкладка Omni-Heat™ Reflective возвращает собственное тепло тела.

*Тестед Таф. Портленд. Орегон. ЮэсЭй. Герт Бойл, Чермен.
[2] Голд 650 Турбодаун [3] Под морозами подразумевается отрицательная температура воздуха.

Реклама. ООО «Спортмастер». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, к. 2, комн. 102. ОГРН 1057747320278.

в магазинах спортмастер

И Я ТАМ БЫЛ

Этой осенью мы снова устраивали нашу приключенческую гонку — Men's Health Urbanathlon. Если ты вдруг ее пропустил, смотри, как все прошло.

172 участника собрались на точке старта, среди них были не только жители столицы, но и спортсмены, которые приехали из Санкт-Петербурга, Орла, Пензы, Елабуги, Ставрополя, Тольятти, Ялты, Йошкар-Олы, Иркутска и других городов.

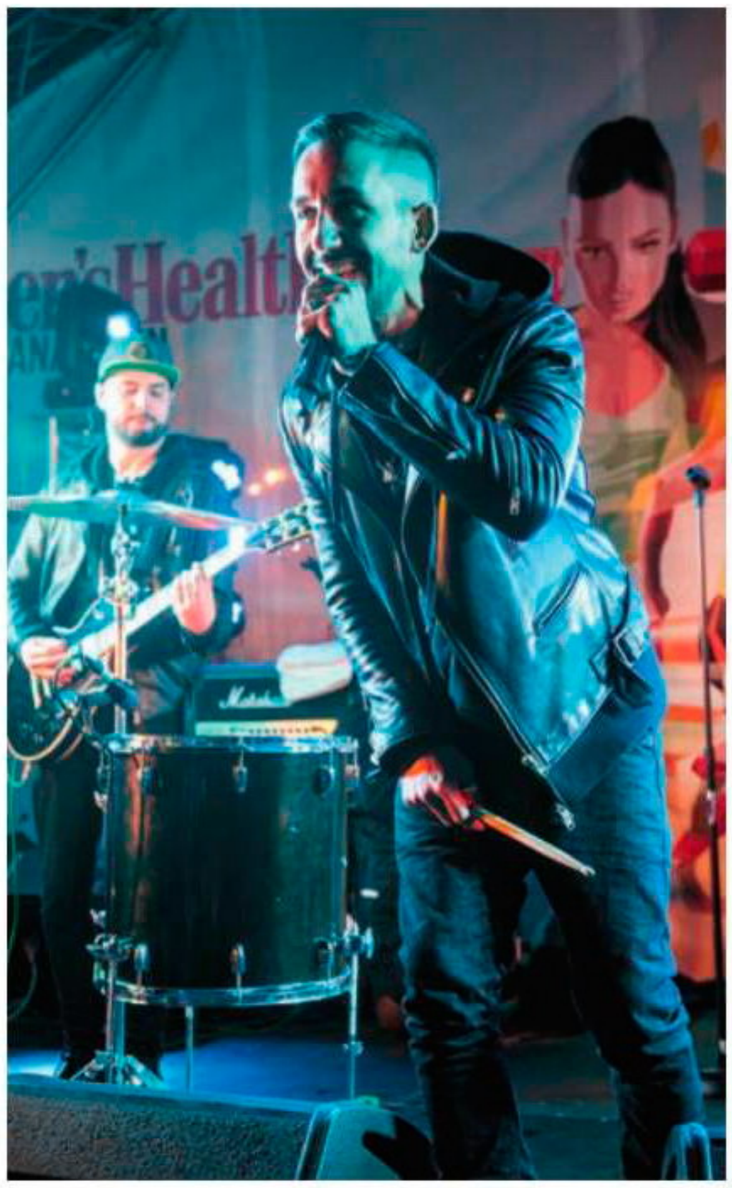
6 препятствий нужно было преодолеть на пути к финишу: например, перелезть стоящий самосвал по сетке, перебраться по бревну с автомобильными покрышками в руках, выбраться из лабиринта, перетащить тяжеленный мешок с песком через череду преград. Короче, всем пришлось попотеть.

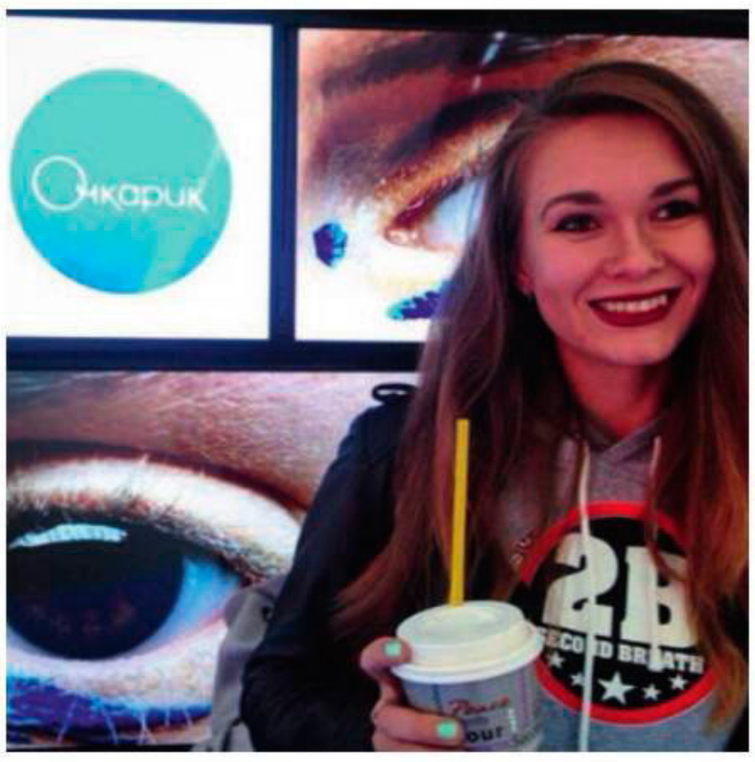
52 года исполнилось самому взрослому участнику гонки (а самый молодой отпраздновал свой 18-й день рождения).

7000

человек танцевали и подпевали на выступлении певца Burito, групп “Агонь”, “Пицца” и IOWA, которые завершили мероприятие.

8 километров — длина маршрута, который протянулся по московскому парку “Сокольники”.





ЧТО ЕЩЕ БЫЛО

▸ **Мастер классы от ведущих тренеров сети фитнес-клубов World Class Lite** по легендарным программам тренировок Les Mills. И зона боевых искусств, где можно было измерить силу удара с помощью электронной груши (и заодно получить приятный подарок).

▸ **Специальная зона XS Power Drink,** где весь день проводили конкурсы с призами и подарками и угощали легендарными тонизирующими напитками XS.

▸ **Креативная зона от Acuvue и сети салонов оптики “Очкарик”** — с фотоконкурсом и возможностью выиграть месячный запас линз.

▸ **Финал конкурса журнала Women’s Health “Попади на обложку”.** Победительницу выбирали вместе со звездным жюри прямо на фестивале. Первое место заняла Мария Пахомова из Москвы, ее фото теперь украсит обложку декабрьского номера журнала.

ФОТО: ИГОРЬ ГЕНЕРАЛОВ

УГОЛОК СПОНСОРА

Благодарим компании, которые обеспечили призами наших победителей:

- **AMWAY** Компания напоила своим новым энергетиком XS Power Drink всех участников фестиваля, предоставила бьюти-наборы победителям, а еще устроила развлечения в своем фирменном шатре.
- **ACUVUE** и сеть салонов оптики "Очкарик" — за поддержку мероприятия.
- **ACER** Победитель среди мужчин получил планшет Aspire Switch 10 E.
- **GARMIN** Подарила умные фитнес-часы Forerunner 735, Forerunner 235 и Forerunner 25 первым трем призерам гонки среди мужчин.
- **HANSA** Вручила современные стеклокерамические варочные панели BHC93516 первым призерам гонки среди мужчин и женщин.
- **LOGITECH** Портативные звуковые системы Logitech UE Boom получили спортсмены, занявшие вторые и третьи места среди мужчин и женщин.
- **OPTIMUM NUTRITION** Наборы спортивного питания и витаминов достались всем победителям гонки Urbanathlon.
- **PIONEER** Три автомобильные мультимедиа AVH-180 вручили первым трем финалистам гонки среди мужчин, а спортивные наушники SE-E711T — первым трем финалисткам гонки.
- **SONY** Смартфоны Sony Xperia X достались первым призерам среди мужчин и женщин.
- **OLD SPICE** Бьюти-наборы получили все участники забега и волонтеры.
- **SWISS SMILE** и **CURAPROX** Наборы средств для ухода за зубами были подарены жюри и участницам конкурса "Попади на обложку".
- **TAKE A BITE** Наборы натуральных орехово-фруктовых батончиков Bite и Slim Bite придали сил победителям гонки и победительницам конкурса "Попади на обложку".
- **TUPPERWARE** Наборы пластиковой посуды для приготовления и хранения продуктов питания теперь есть у всех победителей.
- **ARNEST INTERNATIONAL** Предоставила бьюти-наборы для победителей.
- **VITTEL** Не дала умереть от жажды по ходу дистанции, обеспечивая участников питьевой водой на старте, технических этапах и финише.
- **WORLD CLASS LITE** Организовал мастер-классы по фитнесу и танцам.
- **"ДЕНЬ ИКС"** Флористический бутик подготовил всем участницам конкурса журнала Women's Health "Попади на обложку" подарки — красивые букеты.

ЗНАКОМЬСЯ, ПОБЕДИТЕЛИ:

Мужчины

ВАДИМ ТОЛСТОПЯТОВ, ОБНИНСК, 34 ГОДА.	35:36
ВЛАДИМИР ХАМУРЗОВ, МОСКВА, 36 ЛЕТ	38:05
АЛЕКСАНДР СИДОРОВ, КОВРОВ, 24 ГОДА	38:27
АРТЕМ РОСТОВЦЕВ, КОРОЛЕВ, 38 ЛЕТ	38:39
АЛЕКСЕЙ КОЛГАНОВ, ОРЕЛ, 38 ЛЕТ	40:24
ПАВЕЛ КОЗИЧЕВ, МОСКВА, 30 ЛЕТ	45:52

Женщины:

ТАТЬЯНА МЕНДЕЛЬ, СЕРГИЕВ ПОСАД, 27 ЛЕТ	43:57
ЕЛЕНА ПШЕНИЧНАЯ, МОСКВА, 32 ГОДА	47:18
НАДЕЖДА ОРЛОВА, ОРЕЛ, 28 ЛЕТ	48:06
ЛИКА РАЗИНА, МОСКВА, 29 ЛЕТ	49:43
ЕКАТЕРИНА ФЕДОРОВА, КОЛПИНО, 34 ГОДА	53:04
СВЕТЛАНА РАЗУМНАЯ, ОБНИНСК, 28 ЛЕТ	58:22

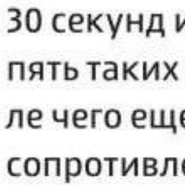
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ВЫШЕ И СИЛЬНЕЕ

Любишь играть в баскетбол? Нужен прыжок повыше, передачи точнее, а перемещения быстрее? Воспользуйся советами от сертифицированных тренеров по силовой и кондиционной подготовке, готовящих лучшие университетские команды Америки.

ТЕКСТ: ЭНДРЮ ХЕФФЕРНАН

Любой спорт — это комбинация множества факторов, и баскетбол здесь не исключение. Мало хорошо владеть мячом, нужно еще и быть в отличной физической форме. Мы собрали шестнадцать лучших специалистов по физической подготовке, занимающихся подготовкой баскетболистов. Сегодня они поделятся с тобой своими маленькими секретами по производству чемпионов. Приятный бонус в том, что их советы, помимо непосредственного переноса на игру в баскетбол, еще и строят мышцы и сжигают лишний жир. Так что вникай, перенимай и используй.



Скорость

ДЖОНАС САХРАТИАН

УНИВЕРСИТЕТ СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Чтобы сделать игроков из подшефной ему команды самыми быстрыми на поле, Джонас заставляет их делать ускорения с сопротивлением. В идеале для этого требуется особая упряжь, однако упражнение можно выполнять и с обычным полотенцем. Перекинь полотенце, свернутое в трубочку, через пояс и попроси своего тренировочного партнера или тренера держаться за концы полотенца. Теперь повернись к нему спиной и, преодолевая его сопротивление, пробеги 15–30 метров. Отдохни 30 секунд и повтори. Сделай пять таких ускорений, после чего еще одно, но уже без сопротивления.

Координация

МАЙК МЭЛОУН

УНИВЕРСИТЕТ КЕНТУККИ

Университетская команда Wildcats доминирует на площадке благодаря особому упражнению из арсенала их разминки — приседания с амортизатором над головой. По словам тренера, это упражнение прибавляет игрокам мощности в прыжках и координации в перемещениях. Возьми в руки закольцованный амортизатор и встань на него ногами, поставив ступни чуть шире плеч. Теперь выжми амортизатор над головой на прямых руках. Сохраняя руки и поясницу прямыми, присядь до параллели бедер с полом. Мощно вернись в исходное положение и повтори. Делай два-три сета по 6–10 повторов этого упражнения перед каждой игрой.

Гибкость

ЧАРЛИ МЕЛТОН

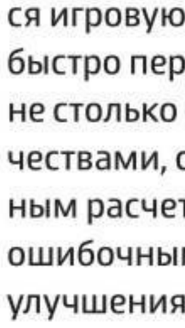
УНИВЕРСИТЕТ БЕЙЛОРА

Баскетбол — это во многом игра на дальность. Чем дальше ты сможешь вытянуть ту или иную конечность, не повредив себе, тем большую дистанцию будешь контролировать. Bears развивают это качество, регулярно выполняя “походку спайдермена” — упражнение, развивающее мобильность нижних конечностей. Сначала встань в упор лежа. Теперь сделай правой ногой большой шаг вперед и помести правую стопу правее кисти правой руки. Задержись в этом положении на пару секунд, после чего согни руки и постарайся коснуться пола локтями, грудью или хотя бы кончиком носа. Вернись в исходное положение, сделай шаг вперед уже левой ногой и повтори стретч. Всего нужно сделать 8–10 повторов для каждой ноги.

Ловкость

РАЙН КЭБАЙЛС
УНИВЕРСИТЕТ СИРАКУЗ

Хороший баскетболист не только точно бросает мяч и хорошо прыгает, но еще и безошибочно передвигается по площадке, вовремя реагируя на меняющуюся игровую ситуацию. Умение быстро перемещаться связано не столько со скоростными качествами, сколько с правильным расчетом движений и безошибочным таймингом. Для улучшения данных качеств тренер команды Orange (Университет Кентукки) придумал следующее упражнение. Установи пустую корзину прямо под кольцом. Распредели пять конусов вдоль трехочковой линии и положи теннисный мяч на каждый из них. Упражнение начинается у корзины. Игроку нужно быстро подбежать к самому правому конусу, взять мяч, вернуться к корзине и бросить в нее мяч. Затем ринуться к следующему конусу и сразу же вернуться к корзине. Подход считается законченным, когда все пять мячей помещены в корзину. Всего надо сделать 8–10 таких подходов за тренировку, периодически меняя то, к какому конусу ты побежишь первым. Отдых между подходами 30–45 секунд.



Силовая выносливость

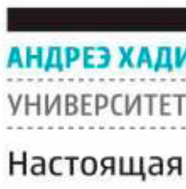
СКОТТ ХЕТТЕНБЭК
УНИВЕРСИТЕТ ВИСКОНСИНА

Чтобы развить выносливость, требующуюся игроку во время защитных действий под кольцом, тренер команды Badgers использует упражнение под пугающим названием “Треугольник ужаса”. Для его выполнения тебе понадобится амортизатор с рукоятками. Возьми рукоятки в руки и наступи на центр амортизатора, поставив ступни на ширину таза. Разведи руки в стороны и, удерживая их на уровне плеч, сделай 10 приставных шагов вправо, а затем 10 шагов влево. Повтори пять раз, и ты сделаешь один подход. Всего надо выполнить пять подходов с отдыхом в одну минуту между ними.

Скоростно-силовая подготовка

АНДРЕЭ ХАДИ
УНИВЕРСИТЕТ КАНЗАСА

Настоящая мощь исходит из движений, выполняемых в быстрой, взрывной манере. Вот почему скоростно-силовые упражнения нередко входят в состав тренировочных программ серьезных баскетболистов. Ярчайший представитель — рывок гантели одной рукой — является основой подготовки команды Университета Канзаса Jayhawks. Поставь ступни на ширину таза, гантель возьми в правую руку и опусти вниз перед собой. Быстро наклонись, опустив гантель чуть ниже уровня коленей. Теперь мощно выпрями корпус, подай таз вперед и пожми плечом рабочей ноги. Выброси гантель вверх и, вовремя подсев, поймай ее на прямую руку. Сделай четыре сета по три повтора для каждой руки.



Сильные ноги

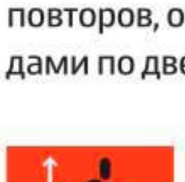
ТИМ БЕЛТЦ
УНИВЕРСИТЕТ ПИТТСБУРГА

Нет лучше упражнений для ног, чем приседания. Но высоким баскетболистам приседать со штангой на спине крайне неудобно и достаточно травмоопасно. Тренер команды из Питтсбурга рекомендует всем баскетболистам делать приседания Зерхера. Пониженный центр тяжести позволяет лучше контролировать поясницу и не так сильно перегружать колени. Помести штангу на упоры силовой рамы, расположенные на высоте солнечного сплетения. Поместив гриф на локтевые сгибы, сними штангу со стоек, отойди назад на шаг и поставь ступни на ширину плеч. Прижимая штангу к себе, опустись в глубокий присед так, чтобы локти поместились между коленей. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори. Сделай три сета по пять повторов, отдыхая между подходами по две минуты.

Мягкое приземление

БОБ АЛЕЙО
УНИВЕРСИТЕТ СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Чем выше ты прыгаешь, тем жестче приходится приземляться. А потому крепкие колени и мышцы бедра крайне важны для безопасной игры в баскетбол. Игроки команды Wolfpack, чтобы обезопасить свои колени от травм, делают упражнение “эксцентрические зашагивания на платформу”. Встань на платформу правой ногой, левую держи позади себя на весу. Руки вытяни вперед. Теперь медленно, досчитав до десяти, опустись на пол, мягко поставив стопу левой ноги на землю. Вернись в исходное и повтори. Сделай 12 повторов, после чего смени ногу и продолжи.



Быстрота реакции

ТРЭВИС НАЙТ
УНИВЕРСИТЕТ ГОНЗАГА

В игровых видах спорта во многом именно развитая реакция отделяет победителя от побежденного. У команды Bulldogs есть своя секретная схема тренировки реакции и внимательности одновременно. Чтобы его выполнить, тебе понадобится десять теннисных мячиков. На половине из них нужно крупно написать “П”, а на оставшейся половине — “Л”. Все мячи нужно поместить в корзину и теперь не глядя брать мяч и кидать его в стену. Мячи с буквой “П” нужно ловить только правой рукой, а мячи с буквой “Л” — левой. После того как ты пять раз подряд ошибешься, сделай десять отжиманий. Упражнение заканчивается тогда, когда у тебя наберется 50 штрафных отжиманий.

Готовность к неожиданностям

КЕРТИС ТЕРНЕР
УНИВЕРСИТЕТ ВАНДЕРБИЛЬТА

Игроки местной команды Commodores готовятся к неизвестным игровым ситуациям благодаря упражнению “Карта”. Тренер раздает игрокам карту площадки, каждый сегмент которой означает выполнение определенного задания. Сделай себе точно такую же. Придумай пять заданий: например, приседания, отжимания, выпрыгивания и челночный бег, и расположи эти задания, как станции на круговой тренировке, на расстоянии 100 метров друг от друга. Определи для каждого задания конкретное количество повторов — тяжелое, но выполнимое. Пройди все задания как можно быстрее в произвольном порядке два-три раза подряд. Такую тренировку в идеале нужно проводить всего один раз в неделю.

Координационная разминка

МАЙК КЕРТИС
УНИВЕРСИТЕТ ВИРДЖИНИИ

Одно исследование, проведенное в 2011 году, установило, что хоро-

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, BETH BISCHOFF; ИЛЛЮСТРАЦИИ: NICHOLAS BLECHMAN

“ХОРОШО ПРОВЕДЕННАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ВЫСОТУ ПРЫЖКА”

шо проведенная динамическая разминка положительно влияет на высоту прыжка. Потому игроки команды Cavaliers перед игрой и тренировкой выполняют так называемый разнонаправленный выпад. Поставь ступни на ширину таза, возьми в руки медбол и держи его перед грудью — это стартовое положение. Теперь сделай три выпада левой ногой: вперед-обратно, затем назад-обратно, а после этого сделай выпад вперед и вправо по диагонали, поворачивая корпус и таз по направлению движения. Вернись в исходное положение и повтори все то же самое правой ногой — ты получишь один повтор. Сделай один или два подхода по 2–4 повтора.

Крепкий кор

КРИС ВЕСТ

УНИВЕРСИТЕТ КОННЕКТИКУТА

Чтобы его игроки были крепки и непоколебимы на площадке, Вест делает с парнями так называемый жим одной рукой на блоке, стоя на коленях. Это упражнение не только неплохо нагружает весь плечевой пояс, но и великолепно укрепляет кор. Чтобы выполнить его, прикрепи D-образную рукоять к блоку, поставленному на уровне твоего пояса. Возьми рукоять в правую руку, пройди пару шагов вперед и встань на колени. Вытяни впередь левую руку, правую согни и держи рукоять на уровне плеч. Теперь, не поворачиваясь корпусом, выжми рукоять вперед так, чтобы она коснулась ладони левой руки. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, немного отдохни и смени руку. Делай как минимум два подхода по десять повторов для каждой руки.

Беговая разминка

ДЖЕЙНИ ДЖЕКСОН

УНИВЕРСИТЕТ ИНДИАНЫ

Команда Hoosiers перед тренировкой выполняет в целом традиционную, но не становящуюся из-за этого менее эффективной беговую разминку. Периодически данное упражнение выполняется до и после тренировки. В итоге игроки команды считаются одними из самых выносливых в своем дивизионе. Итак, встань на краю площадки. Пробеги вперед до ее конца. Теперь возвратись, но беги спиной вперед. Снова беги вперед, высоко поднимая колени. Вновь возвращайся спиной вперед. Опять беги вперед, делай на каждом шаге захлесты голенями — старайся коснуться пяткой ягодиц. Вернувшись в исходную точку тем же манером, что и прежде, беги приставным шагом правым плечом вперед, потом приставным шагом левым плечом вперед и наконец сделай спринт до конца площадки. Каждый раз возвращайся спиной вперед. В качестве разминки все это упражнение можно сделать всего один раз. Для тренировки выносливости или жиросжигания можно повторить все 2–4 раза.

Прилипает ко льду
Vibram ARCTIC GRIP
Надежное сцепление
особый материал протектора препятствует скольжению
Индикатор температуры
меняет цвет на синий, предупреждая об образовании наледи
MERRELL
ОТ ПОРОГА ДО КРАЯ ЗЕМЛИ
Мужские зимние ботинки
Overlook 6 ICE[1]
Технология сцепления со льдом Arctic Grip[2]
в магазинах
спортмастер
[1] Оверлук 6 айс, [2] Арктик грип, [3] Вибрам арктик грип
Реклама. ООО «СПОРТМАСТЕР». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, к. 2, комн. 102, ОГРН 1057747320278.

Крепкие лодыжки

ЭНДИ ВИГЕЛЬ
УНИВЕРСИТЕТ АЛАБАМЫ

В следующий раз, когда будешь смотреть баскетбол, постарайся смотреть не на мяч, а на ступни игроков. Во время игры они бегают, прыгают, а также совершают маневр под названием "джоп" — это прыжок с отталкиванием обеими ногами и приземление на одну. Стопе той ноги, на которую приходится приземляться, бывает ой как не сладко, ибо приходится принимать на себя немалый удар. В команде Tide для отработки данного прыжка и укрепления лодыжек используют разнонаправленный джоп. Поставь ноги вместе и слегка согни их в коленях. Прыгни вперед на 30 см и приземлись на правую ногу. Отпрыгни назад за счет толчка правой ноги и приземлись в исходном положении, вновь соединив ноги. Повтори прыжок вперед, но приземлись уже на левую ногу. Теперь сделай прыжок вправо и назад тем же манером, а затем прыжок влево. Делай два подхода по четыре прыжка в каждую сторону в качестве разминки. Если тебе слишком легко, можешь взять медбол и, удерживая его перед грудью, сделать четыре подхода по четыре прыжка в каждую сторону.

Высокий прыжок

ДЖИММИ ПРАЙС
УНИВЕРСИТЕТ ИЛЛИНОЙСА

При прочих равных тот, кто прыгает выше других, имеет на площадке неоспоримое преимущество. Вот почему команда Fighting Illini очень любят выполнять выпрыгивания с амортизатором для увеличения результативности в вертикальном прыжке. Тебе понадобится амортизатор с рукоятками и очень тяжелая гантель. Положи гантель под собой, зацепи за нее амортизатор и подними рукоятки к плечам, как будто собираешься жать гантели вверх. Чуть подсядь и выпрыгни как можно выше. Приземлись и повтори. Каждый прыжок делай по отдельности, отводя пару секунд на то, чтобы приготовиться к следующему. Сделай три сета по пять повторов, отдых между подходами не более 30 секунд.

Выносливый плечевой пояс

ФРЭНК МАТРИСИАНО
УНИВЕРСИТЕТ МЕМФИСА

Обычно мы понимаем баскетбол как игру ногами — прыжки, передвижения, бег и тому подобное. И напрасно забываем, что игроки очень много работают руками, взаимодействуя с мячом и соперниками. Команда Tigers для развития бронебойной выносливости плечевого пояса делает следующее упражнение: возьми в руки пятикилограммовый медбол, поставь свою толчковую ногу вперед, а мяч подними к груди. Медленно выпрями руки, как будто делаешь пас вперед, и так же медленно верни его к груди. Потрать на это шесть секунд. Сделай 30 повторов по шесть секунд каждый. Теперь медленно выжми мяч вверх и немного вперед, как будто пытаешься забросить его в корзину. Также медленно вернись в исходное положение и повтори. Сделай еще 30 повторов по шесть секунд. Представь себе, это был лишь один подход. Отдохни 45 секунд и сделай еще два. ■

ТРЕНИРОВКА

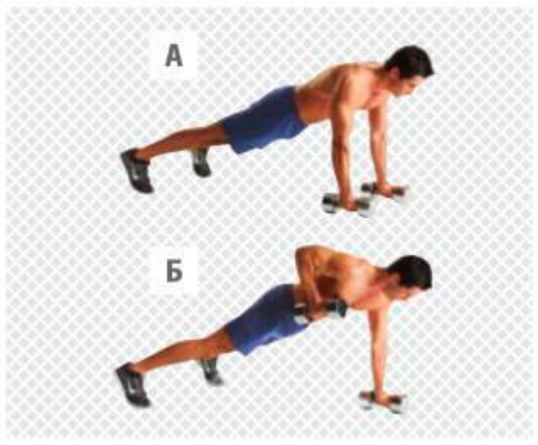
Перед тобой тренировочный план, созданный одним из наших шестнадцати тренеров — Крисом Вестом. Сама программа довольно проста и фокусируется на тренировке всего тела и равномерном развитии всех необходимых баскетболисту мышечных групп. Тренируйся по ней в течение 4–6 недель.

ТРЕНИРОВКА А

1А. Поочередная тяга в упоре лежа на гантелях

ПОВТОРЫ: 10

Поставь две гантели на пол и встань в упор лежа, опираясь руками о гантели [А]. Не позволяя своему торсу вращаться, подтяни правую гантель к груди [Б]. Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение и повтори движение другой рукой. Это был один повтор.



1Б. Жим гантелей лежа поочередно

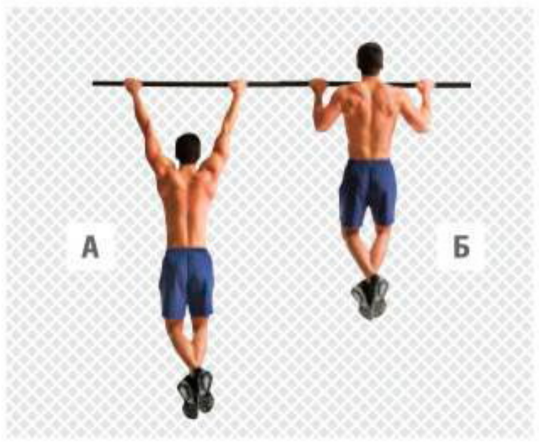
ПОВТОРЫ: 10

Ляг на лавку, взяв в руки гантели, и подними их над собой. Грифы гантелей при этом расположи на одной линии [А]. Плавно опусти левую гантель слева от грудной клетки [Б]. Вернись в исходное положение и опусти вниз другую гантель. Вновь вернись в исходное положение — ты сделал один повтор. Продолжай до окончания подхода.

2А. Подтягивания широким хватом

ПОВТОРЫ: 5

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч, выпрями руки, скрести лодыжки [А]. Подтянись и постарайся коснуться перекладины верхней частью груди [Б]. Выдержи вверху небольшую паузу, после чего вернись в исходное положение. Если ты можешь сделать больше шести повторов, добавляй на пояс дополнительное отягощение.



2Б. Боковая планка

ПОВТОРЫ: 5

Ляг на бок, выпрямив ноги и опершись на левое предплечье. Локтевой сустав при этом расположи четко под плечевым. Теперь оторви таз от пола и выпрями тело в одну линию с ногами. Медленно досчитай до восьми, после чего вернись в исходное положение. Это один повтор. Сделай все повторы, после чего повернись на другой бок и продолжи.

ИНСТРУКЦИЯ

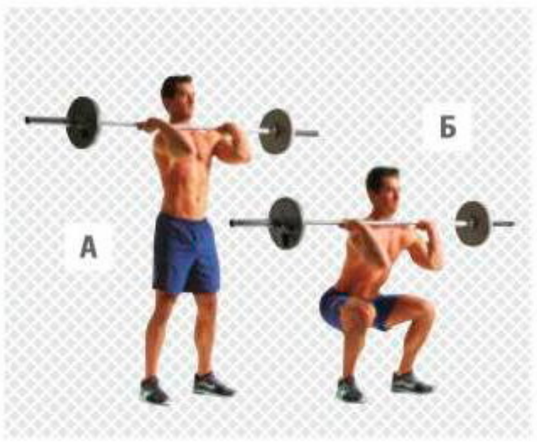
Выполняй все тренировки (А, Б и В) один раз в неделю, проводя их через день. Каждую пару упражнений, которые обозначены как 1А и 1Б или 2А и 2Б, делай как суперсет. То есть делай два упражнения подряд, а затем отдыхай 90 секунд. Всего надо сделать по четыре таких суперсета. Как только все подходы завершены, переходи к следующей паре упражнений. И так до конца.

ТРЕНИРОВКА Б

1А. Приседания со штангой на груди

ПОВТОРЫ: 10

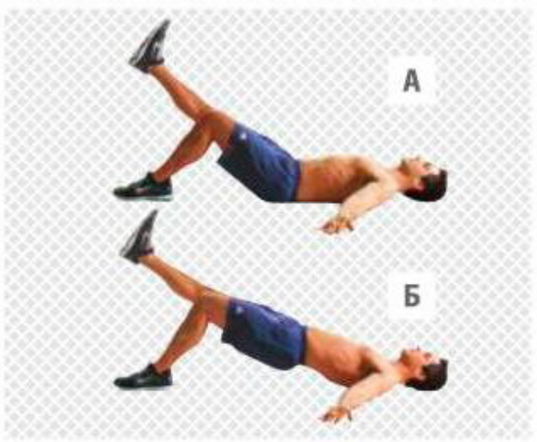
Возьми штангу хватом чуть шире плеч, закинь ее на плечи, позволь штанге скатиться на пальцы, локти подними как можно выше. Ступни поставь на ширину плеч, спину держи прямо **[А]**. Разводя колени, опустись в присед до параллели верхней части бедра с полом **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.



1Б. Ягодичный мостик одной ногой

ПОВТОРЫ: 10

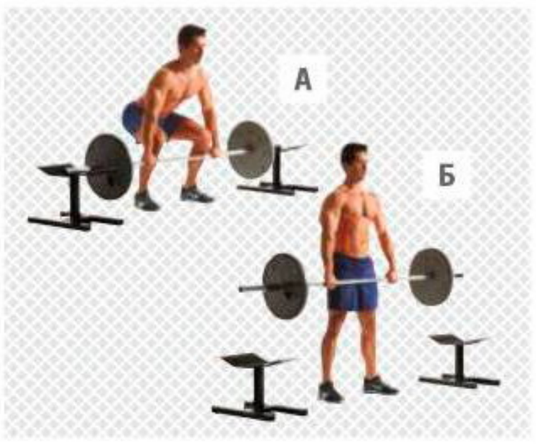
Ляг на пол, согнув обе ноги до прямого угла. Руки раскинь в стороны ладонями вниз. Теперь выпрями правую ногу, оставив оба колена вместе **[А]**. Напрягая ягодицы, подними таз вверх **[Б]**. Задержись в этом положении на две секунды, после чего вернись в исходное положение на пол и повтори. Сделав все повторы одной ногой, немного отдохни, смени ногу и продолжи.



2А. Тяга с плинтов

ПОВТОРЫ: 10

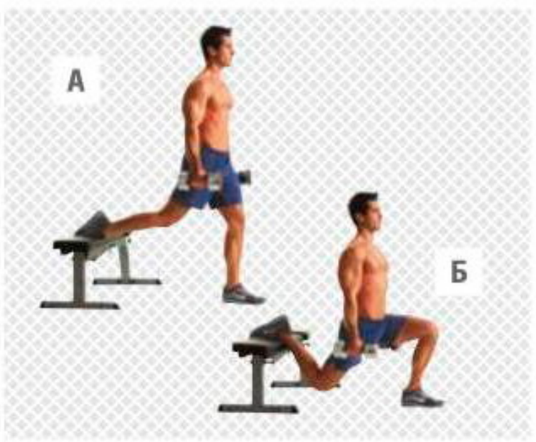
Установи штангу на плинтах или упорах в силовой раме так, чтобы гриф был чуть ниже колена. Подсядь, наклонись с прямой спиной и возьмись за штангу хватом сверху, чуть шире бедер **[А]**. Сделай вдох, задержи дыхание и выпрямись, выталкивая таз вперед и выпрямляя ноги **[Б]**. Аккуратно вернись в исходное положение. Повтори.



2Б. Болгарский сплит-присед с гантелями

ПОВТОРЫ: 10

Возьми в руки гантели и, встав к лавке спиной, отойди от нее на два шага. Поставь правую ногу подъемом стопы на лавку, немного согни обе ноги и перенеси большую часть веса на ногу, стоящую впереди **[А]**. Сохраняя корпус вертикальным, опустись вниз до параллели бедра левой ноги с полом **[Б]**. Вернись в исходное положение и сразу же повтори. Сделав все повторы, отдохни, поменяй ногу и продолжи.

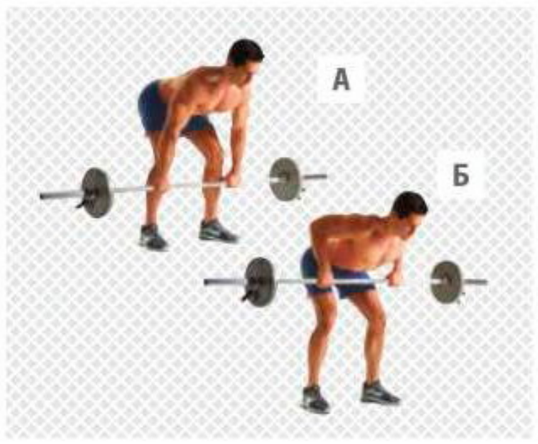


ТРЕНИРОВКА В

1А. Тяга штанги в наклоне

ПОВТОРЫ: 10

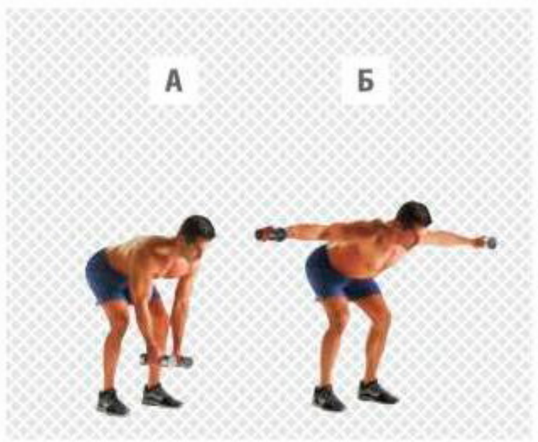
Поставь ноги на ширину плеч, возьми штангу хватом сверху чуть шире бедер и с прямой спиной наклоняйся до тех пор, пока гриф не опустится ниже коленей **[А]**. Не помогая себе корпусом, подтяни гриф к низу живота и сведи лопатки **[Б]**. Вернись в исходное положение и сразу же повтори.



1Б. Разводки с гантелями в наклоне

ПОВТОРЫ: 10

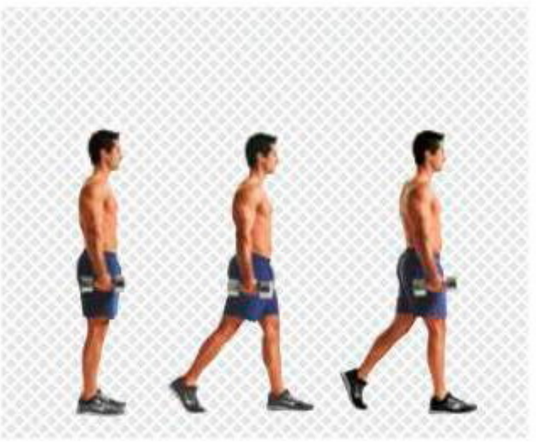
Возьми гантели, поставь ноги на ширину плеч, чуть согни их в коленях и наклонись вперед почти до параллели торса с полом. Руки чуть согни в локтях, ладони разверни друг на друга **[А]**. Не раскачиваясь, разведи руки в стороны и постарайся поднять гантели как можно выше **[Б]**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



2А. Прогулка фермера с одной гантелью

ПОВТОРЫ: ПО 2 НА КАЖДУЮ СТОРОНУ

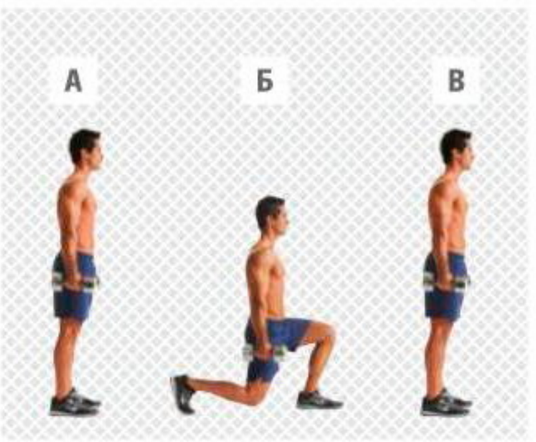
Возьми в правую руку гантель потяжелее, чуть согни ноги и держи корпус строго вертикально. Пройди десять шагов вперед, развернись и топай обратно. Теперь возьми ту же гантель в другую руку и повтори все сначала. Это один повтор.



2Б. Выпады с гантелями в ходьбе

ПОВТОРЫ: ПО 10 НА КАЖДУЮ НОГУ

Возьми гантели и держи их по бокам от себя. Ступни поставь на ширину таза, выпрями спину **[А]**. Сделай большой шаг вперед левой ногой и опустись в выпад **[Б]**. Теперь встань, приставив правую ногу к левой **[В]**. Ты сделал один повтор. Продолжай шагать вперед, чередуя ноги, до окончания подхода.



ЧУГУННЫЙ СКОРОХОД

У меня такая проблема: серьезно травмировал оба колена — поиграл на досуге в футбол, называется. Не могу делать практически ничего в тренажерке, хотя очень это дело люблю. Понятно, что про приседания и тяги речи вообще не идет, но проблема в том, что я даже жать толком не могу, упираться согнутыми ногами в пол больно. В итоге доступны только упражнения стоя на прямых ногах и все. Очень не хочется растерять форму, накопленную за пять лет постоянных тренировок. Может, вы предложите что-то, а то ничего, кроме "бассейн и пилатес", мне никто посоветовать не может...
ТИМОФЕЙ

Твое горе поправимо, ибо есть в арсенале изобретательных тренеров упражнения под названием "фермерская прогулка". По сути это простая ходьба с тяжелыми предметами, которые ты удерживаешь различными способами.

Изобретателем данных упражнений считается американский тренер и метатель диска Дэн Джон. В 2001 году, будучи сильно травмированным, он, как и ты, не мог полноценно тренироваться и был вынужден делать лишь фермерские прогулки, чтобы просто ощущать сопричастность процессу подъема тяжестей. Однако после того как его травма ушла, Джон заметил, что он стал и выглядеть лучше, и в силовых упражнениях показывать более серьезные результаты.

Доктор Стюарт МакГилл, профессор из Университета Ватерлоо (известный специалист в области здоровья позвоночника), в одном из своих исследований доказал, что упражнения, которые практиковал Дэн Джон, представляют собой серьезную тренировку для мышц кора, а это немалый плюс. Ведь чем сильнее твой кор, тем с большей эффективностью работают бедра, руки и спина. Плюс ко всему фермерские прогулки увеличивают силовую выносливость, что позволяет быстрее восстанавливаться и перерабатывать большее количество тренировочных нагрузок.

НАПРЯГАЙ ДЕЛЬТЫ
Где бы ты ни держал вес — в опущенных вниз руках, над головой или любым другим способом, — следи, чтобы дельты оставались напряженными, а твои плечевые суставы — стабильными.

ОПУСТИ ПОДБОРОДОК
Ни в коем случае не задирай голову. Смотри строго перед собой.

ДЕРЖИ СПИНУ
Думай о "фермерских прогулках" как о планке в вертикальном положении. Не допускай прогибов в пояснице, держи ее в нейтральном напряженном состоянии.

ВТЯНИ ЖИВОТ
Напряги пресс. Расслабишь — сразу создашь опасную нагрузку на поясницу. Так что весь подход контролируй мышцы живота и не давай им послаблений.

РАБОТАЙ ТЯЖЕЛО
Данные упражнения относятся к категории саморегулирующихся. То есть любой вес, который ты в состоянии просто удержать нужное количество секунд, можно носить без особых опасений травмироваться.

СЖИМАЙ РУКОЯТЬ
Чем сильнее будет твой хват, тем активнее станет работать весь кор.

ШАГАЙ ЧАЩЕ
Небольшие шаги по 20–30 сантиметров помогут тебе удержать тело в напряженном состоянии и не потерять равновесие.

ФОТО: TREVOR REID

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Всего существует четыре вариации фермерских прогулок, а основных движений можно насчитать порядка семи.

1. ВЕС МЕЖДУ НОГ

Удержание отягощения между ног создает особый акцент на ягодичные мышцы.

Утиная походка

Возьми в руки гири, немного наклонись и, поместив их между ног в опущенных руках, топай вперед. Ноги держи слегка согнутыми, не округляй поясницу. Если гирь нет, держи большую гантель обеими руками за диск, расположив ее вертикально. Отягощение должно быть на уровне коленей, не выше.

Прогулка с чемоданом

Возьми тяжелую гантель в одну руку и, стараясь удерживать корпус вертикально, иди вперед. Пройди равное расстояние для правой и левой руки.

2. ВЕС ПО БОКАМ

Так ты сможешь таскать самые тяжелые снаряды. Потому эти упражнения дают нереальные силовые прибавки.

Фермерская прогулка

Возьми в руки гантели, гири или даже две штанги и иди вперед. Держи мышцы живота в напряжении и чуть согни ноги в коленях. Если гантели в твоем зале легкие – используй треп-гриф с дисками от штанги.

Медвежьи объятия

Обними и прижми к себе сендбег в вертикальном положении. Вместо него можно взять тяжелый диск от штанги или просто камень. На крайний случай держи гантель вертикально у груди под верхний диск – как во время приседаний с гантелью.

3. ВЕС ПЕРЕД СОБОЙ

Плюс данной вариации в дополнительной нагрузке на бицепсы и всю заднюю цепь мышц.

Прогулка Зерхера

Помести штангу на локтевые сгибы и, удерживая снаряд как можно ближе к себе, аккуратно двигайся вперед. Если держать штангу тебе некомфортно, обмотай гриф полотенцем.

Перевернутая гиря

Возьми гирю, переверни ее дном вверх. Предплечье удерживай вертикально, а угол между плечом и предплечьем держи прямым.

4. ВЕС НАД СОБОЙ

Удержание отягощения над головой нагружает весь кор и улучшает стабильность плечевых суставов.

Армейская прогулка

Бери сендбег или штангу и поднимай над макушкой – как при выполнении жима стоя. Руки держи прямыми, ноги чуть согнутыми, поясницу ровной. Также можно держать две гантели над собой.

ВАЖНО

Не смотри вниз! Если во время выполнения упражнений, которые развивают твой баланс, будешь опускать глаза, ты все испортишь. Направленный вниз взгляд дает тебе ложное ощущение стабильности и увеличивает нагрузку на поясницу и колени, смещая центр тяжести вперед. Так что смотри строго перед собой на какой-нибудь удаленный неподвижный объект.

Перевернутая гиря

Возьми гирю, переверни ее дном вверх. Предплечье удерживай вертикально, а угол между плечом и предплечьем держи прямым.

КАК ПОДОБРАТЬ НАГРУЗКУ?

То, сколько килограммов и как далеко ты понесешь, может определять, что именно ты разовьешь такой тренировкой. Теоретически “прогулки” могут развивать как силу, так и гипертрофию с выносливостью. Воспользуйся этими простыми формулами для вариативности собственных тренировок:

	Вес снаряда*	Расстояние, м
СИЛА	100%	15
ГИПЕРТРОФИЯ	75%	45
ВЫНОСЛИВОСТЬ	50%	90

*% от твоего собственного веса

Gillette

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

ЗАЩИТА ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ

СМАЗЫВАЮЩИЕ ПОЛОСКИ
ДО И **ПОСЛЕ** ЛЕЗВИЙ

НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СМЕННЫХ КАССЕТ

Fusion PROSHIELD

РЕКЛАМА

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Подскажите, пожалуйста, целесообразно ли пить кофе перед тренировкой?

ДИМА

Откровенно говоря, я не большой фанат использования кофеина перед тренировкой в любом формате, причем сразу по нескольким причинам. Во-первых, ощутить бодрящий эффект от чашечки кофе можно будет только спустя примерно час. То есть пить его непосредственно перед занятием нецелесообразно, а за час — не очень удобно. Во-вторых, реально ощутимая на тренировках дозировка кофеина обычно равна примерно восьми (!) чашкам крепкого кофе — по крайней мере, примерно такую дозировку можно встретить в различных предтренировочных комплексах или энергетических напитках. Не думаю, что такое количество кофе, выпитое за раз, благотворно сказывается на здоровье. Помимо негативного влияния на желудок и кишечник избыточное количество кофеина будет способствовать подъему артериального давления, что на фоне интенсивных нагрузок чрезмерно увеличит нагрузку на сердечно-сосудистую систему и может привести к бессоннице, тахикардии и повышенной нервной возбудимости. На мой взгляд, лучше учиться качественно и с полной отдачей тренироваться на морально-волевых качествах и сторониться использования любых стимуляторов.

Мне 21 год, занимаюсь профессионально гандболом, играю в ГК “Скиф”, город Краснодар. Летом вырезали аппендицит. На данный момент прошло уже два месяца, начал потихоньку тренироваться. Подскажите, пожалуйста, упражнения без сильной нагрузки на пресс, которые помогут вернуться в форму.

ВАЛЁК

Тебе сейчас главное — не спешить. Даже если операция была минимально инвазивной, все равно есть риски осложнений. И первое, с чего нужно начать, это как раз осторожная тренировка мышц живота (полностью избегать нагрузок на пресс не стоит, ибо это может закончиться брюшной грыжей). В положении сидя напрягай на 1–2 секунды и расслабляй живот (выполни 10–20 повторов). Делай так в нескольких подходах 2–3 раза в день всю первую неделю. Затем попробуй задерживать напряжение в мышцах живота дольше — на 30–60 секунд за подход. Отведи этому еще неделю. После чего переходи к простейшим скручиваниям, лежа на полу (это еще 1–2 недели). С этого момента можешь приступать к простым упражнениям и на другие мышечные группы, выполняя их на тренажерах в положении сидя или лежа. Постепенно усложняй упражнения для мышц живота и других мышечных групп. Скорее всего, примерно через 2–3 месяца осторожных занятий ты сможешь понемногу играть, а уже через полгода полностью вернешь прежнюю соревновательную форму.

Не могли бы вы мне помочь составить тренировку для занятий в спортзале. Посещение зала пять раз в неделю по полчаса с утра. Задача — поддержание формы в мои 36 лет и по возможности развитие мускулатуры. Буду вам премного благодарен, заранее спасибо!

ПАВЕЛ

Павел, при таких непростых исходных условиях остается только один вариант: тренировки одного движения. Все просто: на каждом занятии нужно выполнить лишь одно силовое упражнение, выложиться в нем хорошенько и со спокойной совестью пойти домой. Как раз примерно 30–40 минут на это и уйдет. Распределять упражнения советую таким образом: понедельник — приседания; вторник — жим лежа; среда — становая тяга; четверг — жим сидя или стоя; пятница — подтягивания. Старайся уместить в тренировки как можно большее количество рабочих подходов каждого движения.

Простейшие сето-повторные схемы для такого случая будут примерно такими: 3*15, 4*12, 5*10, 5*8, 6*6, 7*4, 8*3, 10*2.

В целом можно выполнять их последовательно от недели к неделе, постепенно увеличивая рабочие веса, и цель будет достигнута.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

МОИ ДОКУМЕНТЫ

Не нравятся портфели и рюкзаки, а карманов не хватает на нужные вещи? Папка — отличная альтернатива, если нужно взять с собой документы, ноутбук и еще пару нужных мелочей.

Комбинация для хранения ЛИКСГУЛЬТ, ИКЕА Каталог ИКЕА 2017

ХОЧЕШЬ МАКСИМАЛЬНОГО КОМФОРТА? ВЫБИРАЙ ПАЛЬТО БЕЗ ПОДКЛАДКИ, НО ИЗ БОЛЕЕ ТЕПЛОЙ ТКАНИ: НАПРИМЕР, СМЕСЬ КАШЕМИРА С ШЕРСТЬЮ ИЛИ ЧИСТЫЙ КАШЕМИР.

ПЛАНИРУЕШЬ НОСИТЬ ПАЛЬТО С КОСТЮМОМ? ТОГДА ЛУЧШЕ ЕГО СРАЗУ МЕРИТЬ НА ПИДЖАК. СКОРЕЕ ВСЕГО, ТЕБЕ БУДЕТ УДОБНЕЕ В ПАЛЬТО НА РАЗМЕР БОЛЬШЕ ТВОЕГО КОСТЮМА.

ПАЛЬТО, КАК И КОСТЮМ, ЛУЧШЕ ПОДОГНАТЬ ПО ФИГУРЕ И РОСТУ ПОСЛЕ ПОКУПКИ. ИДЕАЛЬНАЯ ДЛИНА — ЧУТЬ ВЫШЕ КОЛЕНА.

Geox

ЛЕГКИЙ ВАРИАНТ

Пальто выглядит как минимум лучше пуховиков, а греет не хуже, если, конечно, ты умеешь его выбрать. Наверняка ты умеешь, но мы все-таки приготовили для тебя несколько вариантов и советов — на всякий случай.

windsor.

Tommy Hilfiger

Marc O'Polo

С ЧЕМ НОСИТЬ

Хорошее пальто — штука универсальная. Смотрится хорошо и с костюмом, и с джинсами, и с джоггерами. Бежевое пальто, например, отлично подходит к голубым джинсам и белой сорочке.

Calvin Klein Jeans

Lee Cooper

Dockers

Lloyd (Rendez-Vouz)

Men's Health®

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ГИД ПО ИДЕАЛЬНОЙ ЕДЕ
"100 МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ"
НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ!

СТАНЬ ШЕФОМ
У СЕБЯ НА КУХНЕ:
УЧИСЬ ГОТОВИТЬ
ПРОСТО, ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!

Загрузите в App Store

РЕКЛАМА

Костюм **Bally**
Футболка и лоферы **Gucci**
Планшет **Apple iPad Pro**

ПРОСТАЯ ФОРМАЛЬНОСТЬ

Для настоящего мужчины пиджак был и остается насущной необходимостью, однако он перестал быть формальностью. При желании можно отказаться от галстука и сорочки и заменить их на футболку или свитер. В общем, не бойся экспериментировать.

Костюм **Tommy Hilfiger**
Свитер **Tom Tailor**
Платок **Brunello Cucinelli**
Часы **Apple iWatch**

Костюм **Dirk Bikkembergs**
Пуловер **Uniqlo**

Пиджак и жилет
Sartoria Latorre
Сорочка и галстук
Brunello Cucinelli
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Часы Tag Heuer Carrera
Heuer-01 Blue Touch Edition

Блейзер **Brooks Brothers**
Сорочка **Borelli**
Брюки **Atelier Portofino**
Галстук **St-James**
Часы **Tag Heuer Monza**

Пиджак **Atelier Portofino**
Сорочка **Dirk Bikkembergs**
Галстук **Brooks Brothers**
Платок **Ad 56**
Брюки и броги
Brunello Cucinelli
Галоши **Swims**

Пиджак **Versace**
Сорочка **Luciano Barbera**
Брюки **Eleventy**
Слипоны **Bally**

Пиджак **Brunello Cucinelli**
Пуловер **Tommy Hilfiger**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**

Фотограф: **Сергей Аутраш**
Стиль: **Георгий Костава, Дарина Ведменская**
Визаж: **Ольга Чарандаева**
Модель: **Иван Чуйков**

Благодарим флагманский шоу-рум Home Concept за помощь в проведении съемки.

ОСНОВНОЙ СОСТАВ

Porturin, настольный футбол
Азарт, веселье, задор, нотки соперничества, привкус физической нагрузки и целое игровое поле позитива.

Обрати внимание на эту модель: Porturin устойчив благодаря внушительной массе (50 кг), его дизайн в стиле Hi-Tech приманивает друзей и заставляет коллег сделать небольшой перерыв в работе, а ноги с массивными регуляторами позволяют настраивать идеальную высоту поля. Единственный минус кикера в том, что это шумная игра. Большой плюс стола, который принял новых парфюмерных игроков, в цене: в отличие от профессиональных конструкций, на этот можно скинуться, например, небольшим рабочим коллективом и сплачиваться, сплачиваться и еще раз сплачиваться.

kickerball.ru

Paco Rabanne 1 Million Privé
мандарин, корица, табак, мирра, пачули, бобы тонка

Burberry Mr. Burberry
грейпфрут, тархун, береза, кедр, ветивер, сандал

Lalique L'Insoumis
базилик, бергамот, перец, лаванда, шалфей, мох, пачули

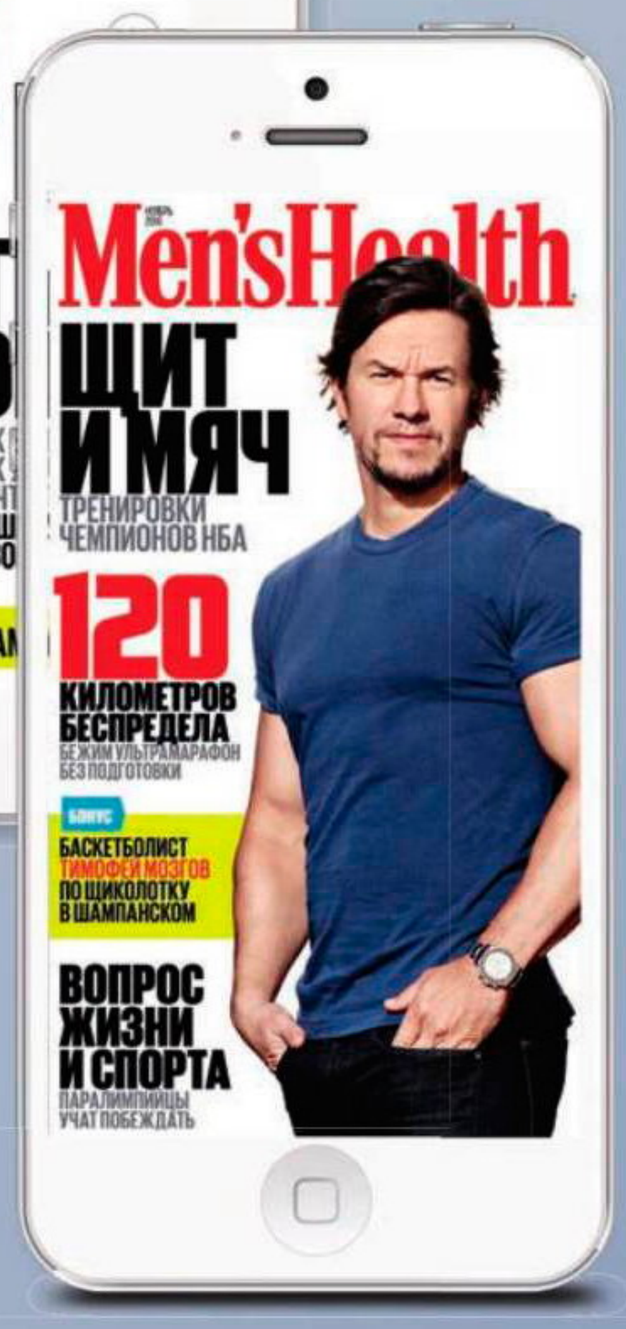
Eight & Bob
имбирь, кардамон, лимон, кедр, орех, уд, сандал, амбра, ваниль

Исход матча порой может решить своевременный вывод на поле свежего игрока. Возьми на вооружение.

Eau de Lacoste L.12.12 Magnetic Pour Lui
можжевельник, пачули, амбра

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!



ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH
(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 229 руб.
6 месяцев — 459 руб.
12 месяцев — 849 руб.

Загрузите в App Store

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

16+

РЕКЛАМА

НА ЛИЦЕ НАПИСАНО

Автор Men's Health выяснил, зачем среднестатистическому мужчине без видимых проблем с кожей посещать специалиста с женским названием "косметолог".

ЭКСПЕРТЫ

ОЛЬГА МАНИХИНА
КОСМЕТОЛОГ, К.М.Н., СПА-КЛИНИКА "КОПЕРНИК"

ЕКАТЕРИНА ВАЙНБАУМ
ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ, КЛИНИКА RHANA НА ЗООЛОГИЧЕСКОЙ

Считается, что заходить к косметологу стоит, начиная лет с 25 (чем раньше начнешь, тем позже лицо станет походить на печеное яблочко). Особых проблем с кожей я не испытываю, немного комедонов (угрей), время от времени появляются акне (прыщи), ну еще сухость-шелушение-раздражение. А ведь мне уже тридцать, пубертат позади...

В спа-клинике "Коперник" косметолог, кандидат медицинских наук Ольга Манихина выслушивает мою скромную проблему (злосчастный белый комедон на переносице). Рассказывает, что в случаях, когда комедон заседает глубоко под кожей и наружу не выходит, удалять надо не только его содержимое, но и сам фолликул, в котором он образуется. С этой мелкой проблемой доктор разобралась моментально и для меня почти незаметно. Безболезненно вскрыла, вынула вместе с фолликулом, зачистив и прилегающие территории. Потом провела ультразвуковую чистку лица, и уже через час, увлажненный кремами и румяный, я вышел из клиники "Коперник", чувствуя кожей лица каждый дизельный выхлоп. Она объяснила, что лицо в принципе нужно умывать каждый день — и не только водой, а раз в неделю — скрабом. Уже на следующий день я ловко

CLARISONIC ALPHA FIT

Компактный аппарат для очищения лица, разработанный специально для мужчин. Призван очищать кожу в шесть раз лучше, чем при умывании руками, и одинаково эффективен при применении как на выбритой, так и на небритой коже.

SKINCEUTICALS TRIPLE LIPID RESTORE

Антивозрастное средство для восстановления плотности кожи, выравнивания ее структуры и придания здорового цвета. Укрепляет защитный барьер и поддерживает способность кожи к самовосстановлению.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

забил на все советы по самостоятельному уходу за кожей и поиск средства с подходящим именно моей коже уровнем pH.

А через месяц снова отправился к косметологу: ради эксперимента — почистить лицо уже в другой клинике, Rhana (помимо прочего она славится японской косметикой).

Екатерина Вайнбаум, дерматокосметолог, главный врач Rhana на Зоологической улице, посмотрела на меня и задала два вопроса: “Вы как-то ухаживаете за лицом?” — “Обижаете, Екатерина Александровна, я его брею...” — “Сколько вам лет?” — “Тридцать. А что на этот счет говорит моя кожа?” — “Говорит, что вам лет сорок”. — “Какая наглая у меня кожа”. — “Да еще и уставшая”. — “Я вообще-то делал чистку месяц назад...” — “И все? Умываться не было сил?”

Екатерина Вайнбаум сказала, что чистка, конечно, мне снова необходима, но недостаточна. Лицу надо придать здоровый цвет, подтянуть расплывшийся овал. Тут на помощь придет японская косметика. (Действительно, раз уж умеют делать качественные машины и часы, то почему бы не довериться им в косметике.)

После классических очищающих процедур и чистки в дело пошли новые для меня войска. Внедрение питательных веществ с помощью фонофореза: врач настроила олдскульного вида аппарат, напоминающий осциллограф, дальше на гладкую стальную поверхность своеобразного джойстика нанесла эссенцию, потом этим джойстиком стала водить по коже. О том, что фонофорез делает свое дело, мне сообщали позвякивающие от ультразвука пломбы во рту. Фонофорез закончился, на меня натянули 3D-маску с плацентой и оставили на 15 минут. Потом доктор сняла с меня мою вторую рожу и еще раз проговорила причины, по которым мужчины регулярно захаживают в клинику косметологии. Итог бесед с двумя экспертами суммировался в несколько советов:

- **подбери средство для умывания**

Ты не ведь не пытаешься мыть голову без шампуня? То же самое с лицом. “Не ленитесь, подберите себе средство с нужным уровнем pH”, — советует врач.

- **умывайся со скрабом раз в неделю**

Обычным средством кожу надо мыть каждый день. Это щадящий режим, а вот скрабом — убирать отмершие клетки кожи и делать угревую сыпь не такой черной — раз в неделю. И это — в любом возрасте.

ЗАЧЕМ ХОДИТЬ К КОСМЕТОЛОГУ

1 Делать ультразвуковую чистку

Стальная лопатка, также известная как ультразвуковой скраббер, проходится по коже, что иголка тату-мастера, но с обратным эффектом: не забивает, а вытряхивает из пор кожное сало. В стерильных условиях и без чрезмерного нажима (не травмируя и без того измученную кожу). Убирается не только кожное сало, но и ороговевший слой кожи. “Чистку следует делать раз в месяц”, — резюмирует Ольга Манихина, попутно добавляя, что в нее помимо механической “уборки” входит увлажнение кожи, а это в нынешней экологической обстановке — дело первой важности.

2 Поработать с мимическими морщинами

Возможно, либидо у тебя хлещет через край, а из спортзала ты просто не вылезаешь. Ты изнуряешь себя тренировками, а потому менее склонен к стрессам, депрессиям и прочим “загонам”. Но кожа все равно стареет и мнется как ботинок на сгибе. Морщины, как хромовый сапог гуталином, следует увлажнять и укреплять, пока лицо окончательно не потрескалось.

3 Снять синдром хронической усталости

Невозможность расслабиться и прогнать от себя мысли о работе и других проблемах даже во время сна, отсутствие регулярных спортивных нагрузок, снижение интереса к противоположному полу. Что-то такое каждый из нас время от времени и испытывает. Начни с детокса. В клиниках, лицом которых выступает косметология, работает целая плеяда врачей — от дерматологов (они же косметологи) до гастроэнтерологов. После обстоятельных бесед и анализов тебе могут предложить и курс капельниц, и точечные инъекции. Детокс организма возвращает не только желание жить, но и испытывать что-то по отношению к женскому полу.

4 Привести себя в порядок после бурных выходных

Как человек, который много работает, ты и про отдых не забываешь: сладко ешь и горько пьешь. Тут бы надо почистить и печень, и лицо. В этом плане спа мужчинам помогает не хуже (но приятнее) наркодиспансера: прокапался, маску сделал — и побежал завоевывать мир.

GIVENCHY MAN INTENSIVE AGE-FIGHTING FORCE

Интенсивное средство для борьбы со старением, разглаживает поверхностные и глубокие морщины, повышает упругость кожи, увлажняя и защищая ее от вредных воздействий.

KIEHL'S AGE DEFENDER

Увлажняющий антивозрастной крем заметно подтягивает и укрепляет кожу, сводя к минимуму проявление морщин. Способствует отшелушиванию омертвевших клеток, придавая гладкость коже.

PAYOT HYDRA 24+ CRÈME GLACÉE

Средство ежедневного ухода для кожи, склонной к сухости. Увлажняет и защищает от внешних агрессий, предотвращая появление морщин.

ШОКОВЫЙ ПУТЬ

Перед тобой пять самых необычных автомобилей ралли “Шелковый путь”, которые доказывают, что быть не таким, как все, иногда очень даже полезно.

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ БЫКОВ

1

Peugeot 2008 DKR

“Заднеприводный внедорожник” — это звучит как издевка, но, поверь, настоящее издевательство пережили все те 4x4, которым пришлось глотать пыль из-под его колес. Заводская команда Peugeot стала главной звездой зачета внедорожников.

“Передний привод дает ряд преимуществ, главные из которых — это малый вес и короткий передний свес, благодаря которому 2008 DKR может буквально влезть на отвесную стену”, — говорит директор Peugeot Sport Бруно Фамен.

Раллисты уже окрестили Peugeot 2008 DKR истинным произведением искусства. Его шестицилиндровый твин-турбо-двигатель объемом чуть больше трех литров, скрытый под кузовом посередине шасси, развивает 340 “лошадей”, а так как это дизельный агрегат, то крутящий момент достигает чудовищных 800 Нм, которые обрушивают на землю специально разработанные шины Michelin. Похоже, ему ничего не стоит провернуть эту планету в обратную сторону!

В Peugeot 2008 DKR реализовано множество нестандартных решений, позволяющих оптимизировать развесовку и максимально экономно использовать пространство. Так, например, запасные колеса находятся в боковом “кармане” под карбоновым обтекателем, что позволило уменьшить длину машины до 4,1 метра.

Но оригинальная конструкция и выдающиеся скорости — под 200 км/ч по бездорожью! — это далеко не все козыри Peugeot 2008 DKR: за рулем трех боевых прототипов на штурм “Шелкового пути” вышла настоящая команда мечты. Стефан Петерансель, шесть раз побеждавший в “Дакаре” на мотоцикле и шесть раз — на внедорожнике. Себастьен Леб, девять раз выигрывавший чемпионат мира по ралли и удерживающий в WRC рекорды по числу побед, очков, выигранных спецучастков и подиумов. А также Сириль Депре — пятикратный триумфатор “Дакара” в зачете мотоциклов.

Неудивительно, что гонщики Peugeot захватили первые строчки протоколов с первого же дня марафона. Все уже приготовились к тому, что они займут весь призовой подиум, но звезды — тоже люди: Петерансель выбыл из гонки, разбив машину, а Себастьен Леб лишил себя шансов на победу, получив штраф за пропущенную путевую точку.

Тем не менее для Сириля Депре прошедшее российско-китайское ралли стало моментом триумфа: экс-мотогонщик благополучно добрался до финиша с лучшим временем и одержал свою первую большую победу на четырех колесах.

2 “Нива” T1

“Ниве” в следующем году исполнится 40 лет, а это значит, что по автомобильным меркам она — что-то среднее между динозавром и австралопитеком. Какие уж тут гонки! Но в команде Suprotec Racing считают иначе. “Было решено выбрать “Ниву”, поскольку это российский автомобиль, он собран российскими специалистами”, — объяснил спортивный директор проекта Вячеслав Субботин.

И все же на старт “Шелкового пути” прототип вышел заряженный далеко не только смесью из патриотизма и импортозамещения. Одной из главных задач инженеров было сделать машину максимально легкой, для чего при постройке использовалось много пластика, кроме того “Нива” получила 2,8-литровый мотор Cummins ISF, задний мост от Nissan Navara и усиленную подвеску.

Руль доверили трехкратному чемпиону России по классическому ралли Александру Потапову, которому в качестве штурмана ассистировал Павел Милосердов.

Увы, но показать высокий результат экипажу Suprotec Racing не удалось (они заняли лишь 43-е место в общем зачете), и все же преодолеть свыше десяти тысяч километров по бездорожью, горам и пустыням на новой и неизученной машине — уже победа. Дело в том, что работа над “Нивой” T1 началась всего за несколько месяцев до старта гонки, и перед “Шелковым путем” в Suprotec Racing успели провести лишь тестовую обкатку автомобиля.

3 Jefferies

В зачете внедорожников ралли “Шелковый путь” на старт вышло сразу несколько багги, специально построенных к этой гонке, — от небольших машинок, собранных энтузиастами в гараже, до серьезных прототипов с чемпионскими амбициями. Однако один багги отправился в марафон без каких-либо специальных доработок. Речь о машине американца Дэмена Скота Джеффриса, которую он собрал сам.

Оснащенный двигателем от Chevrolet Corvette с блоком управления Motec и 5-ступенчатой секвентальной трансмиссией Fortin, этот багги был построен в 2013 году для участия в ралли “Дакар”, но с тех пор доживал свой век в американских гонках по бездорожью, так что на “Шелковый путь” он попал прямиком из американских пустынь.

По сравнению с техникой конкурентов Jefferies не мог похвастаться большим ходом подвески и потому зачастую уступал соперникам. Тем не менее на шестом этапе гонки — Балхаш – Алматы — Джеффрису удалось показать лучшее время. “Трассы очень напоминали то, к чему я привык в Аризоне — глубокие пески, много кочек, постоянная тряска. Конкретно эта дорога нам подошла. Даже удивительно, что удалось показать такой высокий результат!” — недоумевал сам пилот.

Однако до финиша всей гонки Джеффрису добраться было не суждено. Из-за ограниченного бюджета его команда изначально заявилась только на шесть этапов, проходивших по территории России и Казахстана. К слову, по их сумме Джеффрис занимал достойное двенадцатое место.

ФОТО: SILK WAY RALLY, SUPROTEC RACING

Ч

“Хунци”

Наша “Нива” — младенец на фоне “Хунци”, автомобиля, на котором ездил еще сам Мао Цзедун. Команда Hebei Qian’an Jiujang Lubfunc Lubricant Racing Team (“Хэбэй Цяньань Цзюцзян Лабфанк Лубрикант Рейсинг Тим” — ты ведь не против, что мы больше не будем писать это название полностью?) выбрала именно этот аппарат, чтобы отдать дань уважения первой машине, построенной в КНР.

Оригинальное “Красное знамя” (а именно так переводится “Хунци” с китайского) в 50-е годы прошлого века было выполнено по чертежам, полученным от советских инженеров. Начинку взяли от “Чайки” (ЗИЛ-117), а дизайн, как ты уже понял, позаимствовали у “Волги” (ГАЗ-21), причем надо отдать китайцам должное — они скрупулезно скопировали не только сам автомобиль, но и все, что его окружало.

Когда наши специалисты приезжали для консультаций на производство в китайский Чанчунь, они с удивлением видели проходную, в точности повторявшую ту, что была в Москве на ЗИЛе.

Впрочем, темпы сборки отличались: первое “Красное знамя” для Великого кормчего строили всем заводом 33 дня, а всего за 23 года истории модели было собрано 1600 машин (как ты понимаешь, по китайским меркам это меньше чем ничто).

Со временем внешность “Хунци” впитала черты самых разных автомобилей (так, например, сзади он стал подозрительно похож на Rolls-Royce). Впрочем, на “Шелковом пути” не всем удалось изучить китайский шедевр именно с этого ракурса — лучший из экипажей команды “Хэбэй Цяньань” занял лишь 27-е место. Теперь китайская команда надеется в ближайшие годы дебютировать на “Дакаре”.

КамАЗ-43509

Капотный КамАЗ — еще одно режущее слух словосочетание. Для самого ожидаемого творения команды “КамАЗ-Мастер” ралли “Шелковый путь” стало мировой премьерой. Прежде чем пройти 10 000 км от Москвы до Пекина, машина успела выступить только на этапе чемпионата России в Астрахани, так что никто не знал, как она справится с тяжелейшей многодневкой.

Честь опробовать технику в ее первом по-настоящему серьезном испытании выпала экипажу Эдуарда Николаева.

В теории “капотники” имеют ряд преимуществ по сравнению с обычной “камазовской” компоновкой. Похожие на огромные джипы, они из-за смещения экипажа ближе к середине позволяют пилоту лучше чувствовать автомобиль, кроме того, они стабильнее на извилистых трассах и благодаря лучшему распределению нагрузки по осям увереннее проходят пески и прочее бездорожье.

К тому же капотный грузовик банально комфортнее. Когда экипаж сидит над передней осью, каждый прыжок многотонной машины отдается мощнейшими ударами в позвоночник (что корреспондент Men’s Health в полной мере ощутил на полигоне “КамАЗ-Мастер” несколько лет назад), в новом автомобиле пилот, штурман и механик подвергаются куда меньшим нагрузкам.

На “Шелковом пути” КамАЗ-43509, как и любая другая новинка гиганта из Набережных Челнов, давно ставшего законодателем мод в классе грузовиков, привлек огромное внимание — пожалуй, именно его обсуждали больше всего. А вот что говорит о своем “болиде” сам пилот: “Это принципиально другая машина, которая совершенно иначе управляется, и к ней нужно привыкать. Даже не стоит садиться в старый — манера езды отличается кардинально”, — отметил в ходе гонки Николаев.

В итоге экипаж Эдуарда выиграл несколько этапов и занял в общем зачете четвертое место. Неплохое начало! Теперь надеемся увидеть его на “Дакаре”. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

IPHONE 7

В 2017 году исполнится 10 лет iPhone, но до сих пор появление каждого нового смартфона от Apple становится главной мировой новостью. В этот раз причин встать в очередь за новинкой несколько: во-первых, гаджет получил защиту от влаги, во-вторых, кнопка "Домой" стала сенсорной, в-третьих, процессор в "семерке" в два раза мощнее, чем в iPhone 6, и во столько же раз вырос объем памяти (256 Гб), в-четвертых, время работы на одном заряде увеличилось на два часа, и, наконец, в-пятых, у аппарата стал ярче дисплей и значительно улучшилось качество фотосъемки (у iPhone 7 Plus камер и вовсе три, с оптическим зумом и эффектом боке). И все же самой обсуждаемой новостью стало не это, а отсутствие в новинке разъема для наушников. На самом деле отказ от привычного — лейтмотив истории Apple. В свое время они первыми выкинули из своих компьютеров дисководы, а затем и встроенные модемы. Теперь пришла пора разъема для гарнитуры. Впрочем, подключить проводные "уши" к iPhone 7 — не проблема (в комплекте идет Lightning-переходник). От 56 990 руб.

- **apple.ru**

REDMOND МУЛЬТИПЕКАРЬ

Сегодня в магазинах ты можешь найти целые отделы с техникой для выпечки. Вафельницы, орешницы, бутербродницы и прочие специализированные устройства готовы занять места на твоей кухне. Вот только вопрос: где столько места там взять? Выход перед тобой. Мультипекарь — это всего один прибор и у него может быть до 25 сменных панелей, которые позволяют готовить печенье, пироги, пиццу, оладьи, бутерброды — да практически все. Так что если ты любишь домашнюю выпечку, лучшего устройства тебе не найти. 3995 руб.

- **store.redmond.company**

CANDY DASHBOARD HOOD CCL 60N

Обычно вытяжку на кухне пытаются спрятать. Но не ту, которую Candy представила на выставке IFA 2016. Ее передняя поверхность — это грифельная доска: на ней можно оставлять друг другу послания или рисунки, а можно записывать дела на день или рецепты из Men's Health. Это просто, стильно и удобно, тем более что внутри Dashboard Hood самые передовые технологии: инфракрасный интерфейс, сенсорное управление, угольный фильтр и таймер. У вытяжки четыре скорости и низкий уровень шума (66 децибел). Производительность: 765 м^3/ч. На момент сдачи номера цена неизвестна.

- **candy.ru**

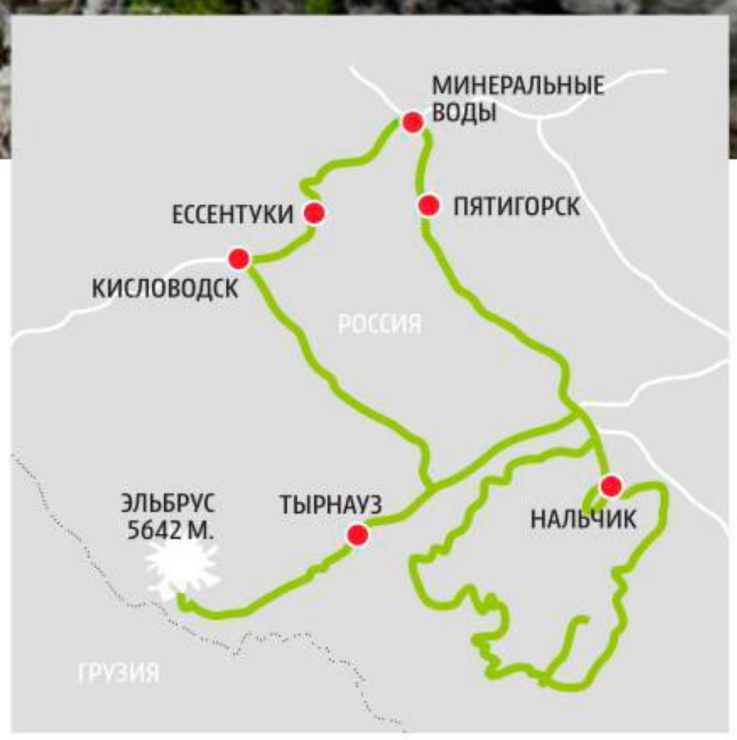
EPSON EH-TW9300

Единственное, о чем ты будешь жалеть, купив Epson EH-TW9300, — это то, что ты не сделал этого раньше. Впрочем, раньше таких проекторов и не существовало. Он не только способен проигрывать 4K-контент, но еще и "умеет" повышать разрешение Full HD 1080p до виртуального 4K. Моторизованная оптика позволяет управлять положением и размерами картинки прямо с пульта (в памяти можно сохранить несколько вариантов настроек). И напоследок, пока ты собираешься бежать в магазин, вот тебе еще две причины построить свой домашний кинотеатр именно вокруг EH-TW9300: высокая контрастность (1 000 000:1) и впечатляющий ресурс лампы (при ежедневных просмотрах она прослужит семь лет). 239 200 руб.

- **epson.ru**

СПУСТИЛСЯ С ГОР

Райские виды, адские дороги — Антон Иванов нашел в Кабардино-Балкарии все, о чем мечтал, и теперь призывает всех последовать его примеру.



Темно-серый Land Rover Discovery Sport взревел и исчез в облаках. “Ходом, ходом, ходом!” — скомандовал сидящий рядом инструктор, и наша машина, плюясь камнями из-под колес, тоже устремилась вверх по склону. Так для меня начался штурм первого из шести перевалов Кабардино-Балкарии, через которые проходил маршрут 17-й экспедиции Land Rover “Открывая Россию”.

Третий год подряд английские внедорожники исследуют разные уголки нашей щедро покрытой бездорожьем страны. Пройдены Адыгея, Карелия, Камчатка, Уссурийская тайга, Байкал, Якутия, Архангельск, Сахалин, Алтай, Чеченская республика, Ханты-Мансийск, Калмыкия, Тыва, Магадан, Крым, и вот теперь восемь Land Rover с экспедиционными багажниками на крышах уверенно карабкаются к вершинам Главного Кавказского хребта.

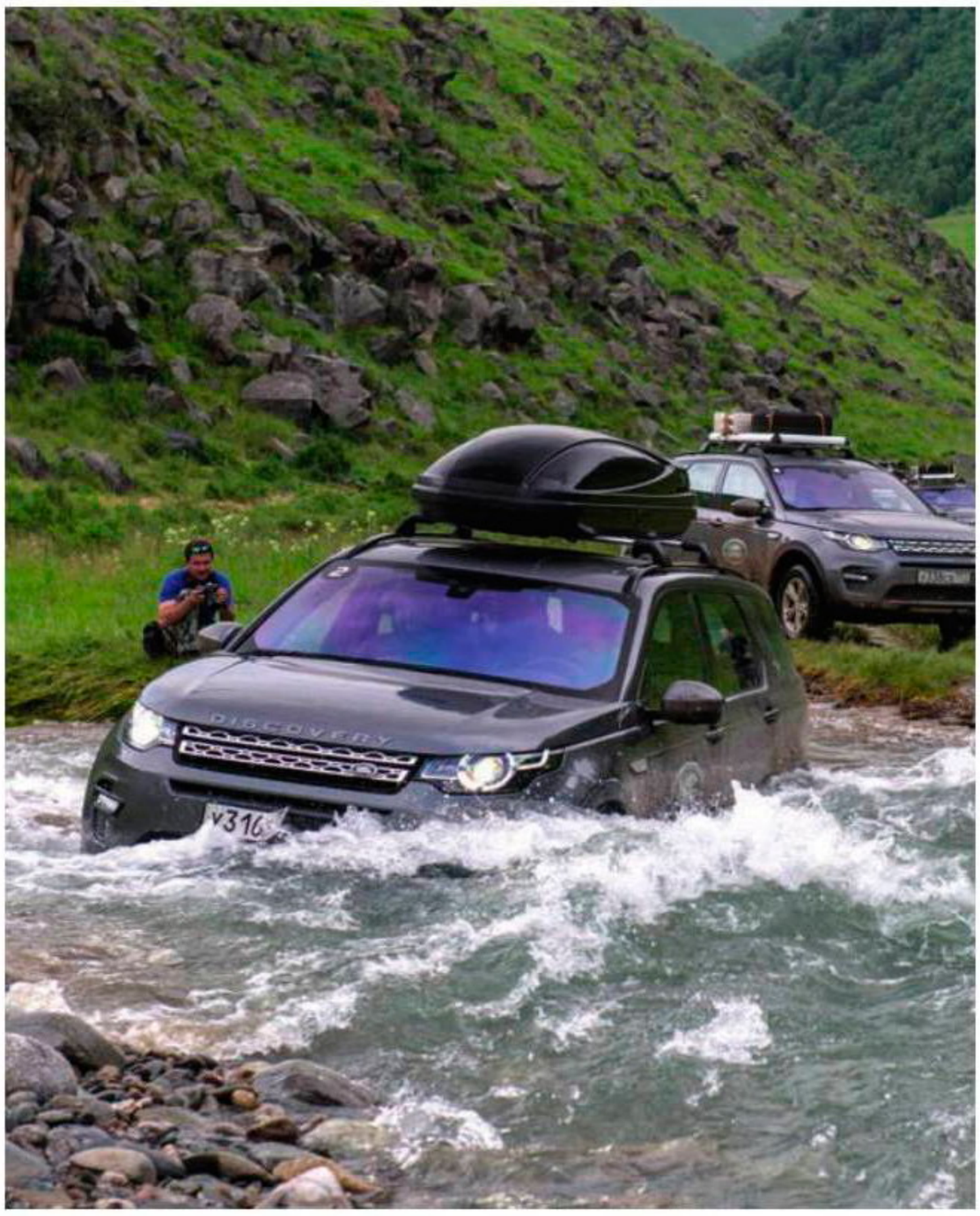
“Как в кино” — этот избитый штамп лучше всего отражает то, что чувствуешь, оказавшись в Кабардино-Балкарии. Альпийские луга и водопады, горные реки и заснеженные пятитысячники, табуны лошадей и стада коров — такие пейзажи ты мог видеть в трилогии “Властелин колец”. Каждый вид из окна или на привале — готовая заставка для рабочего стола компьютера!

Конечно, все горы красивы, но впечатление от них сильно зависит от двух вещей: количества туристов и погоды, которая на высоте меняется чаще, чем настроение у девушек. Нашей экспедиции повезло с обоими этими параметрами: Кабардино-Балкария щедро одарила нас ясным небом, а из людей в горах мы встречали лишь пастухов, скакавших верхом, от чего ощущения сказочности происходящего только усиливались.

“О чем вы думаете, когда вокруг такая красота?” — спросил коллега одного из этих наездников. Тот посмотрел на плывущие в небе облака, потом перевел взгляд на пасущихся на фоне гор лошадей и философски заметил: “Скорее бы смена закончилась, и свалить отсюда”.

Да, жизнь в горных районах никогда не была простой. Вереница наших машин въезжает в село Верхняя Балкария, расположенное через реку от средневекового поселка. С современной стороны вовсю идет стройка самого высокогорного в России футбольного стадиона, со стороны древней на него строго взирает сторожевая башня и руины десятков окружавших ее домов. Сложно

ФОТО: LAND ROVER



ДОСЬЕ

ТИП ДВИГАТЕЛЯ: ТУРБОДИЗЕЛЬ

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 1999 $СМ^3$

СУММАРНАЯ МОЩНОСТЬ: 180 Л. С.

РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 8,9 С

РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ: 5,3 Л/100 КМ

ЦЕНА: ОТ 2 585 000 РУБЛЕЙ

Discovery Sport, и он действительно умеет ехать с легкостью легковушки, вот только после сотен километров бездорожья я могу с уверенностью сказать, что и в грязи, и на камнях, и в глубоких бродах этот автомобиль ведет себя не менее уверенно.

Посетив Эльбрус и источники "Нарзан", мы оправились на штурм перевала Кинжал, на выезде из которого нас ждал настоящий внедорожный ад. Сам бы я никогда не рискнул поехать на Discovery Sport по такой дороге: огромные камни торчали из нее со всех сторон, не оставляя вариантов для объезда, местами путь преграждали реки, переезжая которые, автомобили погружались в воду по самые фары, а на сладкое был припасен длинный глинистый подъем. Однако наши инструкторы излучали оптимизм, так что ничего не оставалось, как, впившись пальцами в руль, направлять машину то на одно, то на другое препятствие. К счастью, наша экспедиция прошла успешно, если не считать небольшой заминки (горная река разлилась после дождей, и два экипажа пришлось выдергивать из брода тросом). Выехав наверх, мы снова увидели величественный Эльбрус — уже с другой стороны. Удивительное зрелище. Удивительное приключение. И не менее удивительные машины. Как говорится, дай бог каждому.

представить, какого труда стоило построить все это, если сейчас мы, даже налегке карабкаясь к каменным развалинам, пыхтим как паровозы. Не проще в горах приходится и машинам: чем выше идет дорога, тем сильнее разрежен воздух, и двигатели начинают задыхаться, как и люди. Впрочем, это в большей степени относится к бензиновым атмосферникам, у наших же Discovery Sport под капотами турбодизели, и они даже на высоте 3100 метров тянут уверенно и надежно, так что мы, не выбившись из графика, заканчиваем первый день на турбазе у Голубого озера — самого глубокого карстового озера в мире (только в конце сентября этого года ученые после 60 погружений наконец вычислили его точную глубину — 258 метров).

Еще глубже ученые забрались в следующей точке нашего пути — поселке Нейтрино, где в толще горы под двумя с половиной километрами гранита находится подземная Баксанская нейтринная обсерватория. Добраться до нее можно только через 3,5-километровый тоннель, по которому ходит специальный поезд. Когда мы выходим из него, кажется, что это другая планета.

В прозрачных трубах что-то бурлит и клокочет, а ученые в белых халатах наблюдают за показаниями сложных приборов. Самый ценный из них — галлий-германиевый нейтринный телескоп, который основатель и бессменный руководитель лаборатории Владимир Гаврин буквально отвоевал: сначала в 70-е годы прошлого века добился выделения 55 тонн дефицитного галлия (его и сегодня на Земле добывают всего по 500 кг в год), а потом в 90-е отстоял это сокровище у тех, кому не терпелось продать дорогостоящий металл. Сейчас ученый уже не первый год ведет борьбу за новую цель: для проведения эксперимента, который даст мощнейший толчок ядерной физике, давно все готово, но не хватает 200 миллионов рублей, и Гаврин очень надеется, что деньги в России найдутся раньше, чем открытие будет совершено за границей.

Мы же из подземного храма науки вернулись к своему "открытию России" и кинулись наверстывать отставание от графика на извилистых асфальтовых дорогах Приэльбрусья.

Многие считают, что именно асфальт — родная стихия для

iБОЛИД

Покатавшись неделю на немецком спорткупе, Дмитрий Сироткин выяснил четыре основных правила обладания BMW i8.

1. Не бойся севшей батареи. “Автомобильный iPhone” — так позиционирует i8 производитель. Три часа питания от обычной розетки, и 37 километров ты можешь ехать на электродвигателе. Не так уж и много, но вполне сопоставимо с тем, на сколько хватает заряда у смартфона от Apple. Впрочем, i8 на то и гибрид, что несет в себе целых три силовых агрегата. 96-киловаттный мотор отвечает за переднюю ось и работает ведущим до 120 км/ч в режиме Comfort, далее подключается 1,5-литровый бензиновый двигатель с турбонаддувом, приводящий в движение задние колеса. Кроме того, есть еще и мотор-генератор, который подзаряжает батарею, а в режиме Sport на резких ускорениях заполняет неизбежно возникающую турбояму плотным гравием мгновенного подхвата.

2. Не поддавайся на провокации уличных гонщиков. Во-первых, ты все равно смотришься круче, а во-вторых, при встрече с серьезными спорткарами шансов у тебя немного. Да, инженерам BMW удалось снять со смешного объема в 1,5 литра целых 231 л. с. и прибавить к ним еще 131 “электрическую лошадь”, но даже эти суммарные 362 силы не очень-то соответствуют космической внешности автомобиля. Так что хотя до “сотни” i8 и разгоняется за достойные 4,4 секунды, но две заряженные M5, с которыми я повстречался на одной из загородных трасс, обошли меня как котенка.

3. Свыкнись с мыслью, что на тебя все смотрят. И в большинстве случаев еще и снимают на смартфоны — причем делают это даже владельцы итальянских суперкаров. Так что на дороге ты всегда как на сцене, и веди себя соответствующе. И конечно, напялить утром первое, что под руку попалось, уже не получится — придется тщательно следить за своим внешним видом и физической формой. Она, кстати, тебе понадобится еще и для того, чтобы, элегантно распахнув дверь-крыло, ловко и безболезненно ронять свою тушку в мерцающий голубыми линиями подсветки монокок — рекомендуем потренироваться в гараже, так как без навыка ты рискуешь разбить голову о композитную крышу и стать посмешищем всей парковки. И еще: не пытайся эффектно реветь мотором — этот звук в салоне идет из аудиколонок, пока люди снаружи слышат только слегка шипящее фырчание.

4. Приготовься к объяснениям с женой или возлюбленной на тему ошеломляющего женского внимания, которым ты будешь окружен, пока не продашь i8. Красотки в коротких юбках сами просятся внутрь. Кстати, в салон их влезает три штуки, хотя сидящие сзади будут визжать не столько от восторга, сколько от боли в ногах — с комфортом поместиться там может разве что морская свинка.

ДОСЬЕ

КУЗОВ: КУПЕ

ТИП ДВИГАТЕЛЯ: ГИБРИД

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 1490 $см^3$

СУММАРНАЯ МОЩНОСТЬ: 362 Л. С.

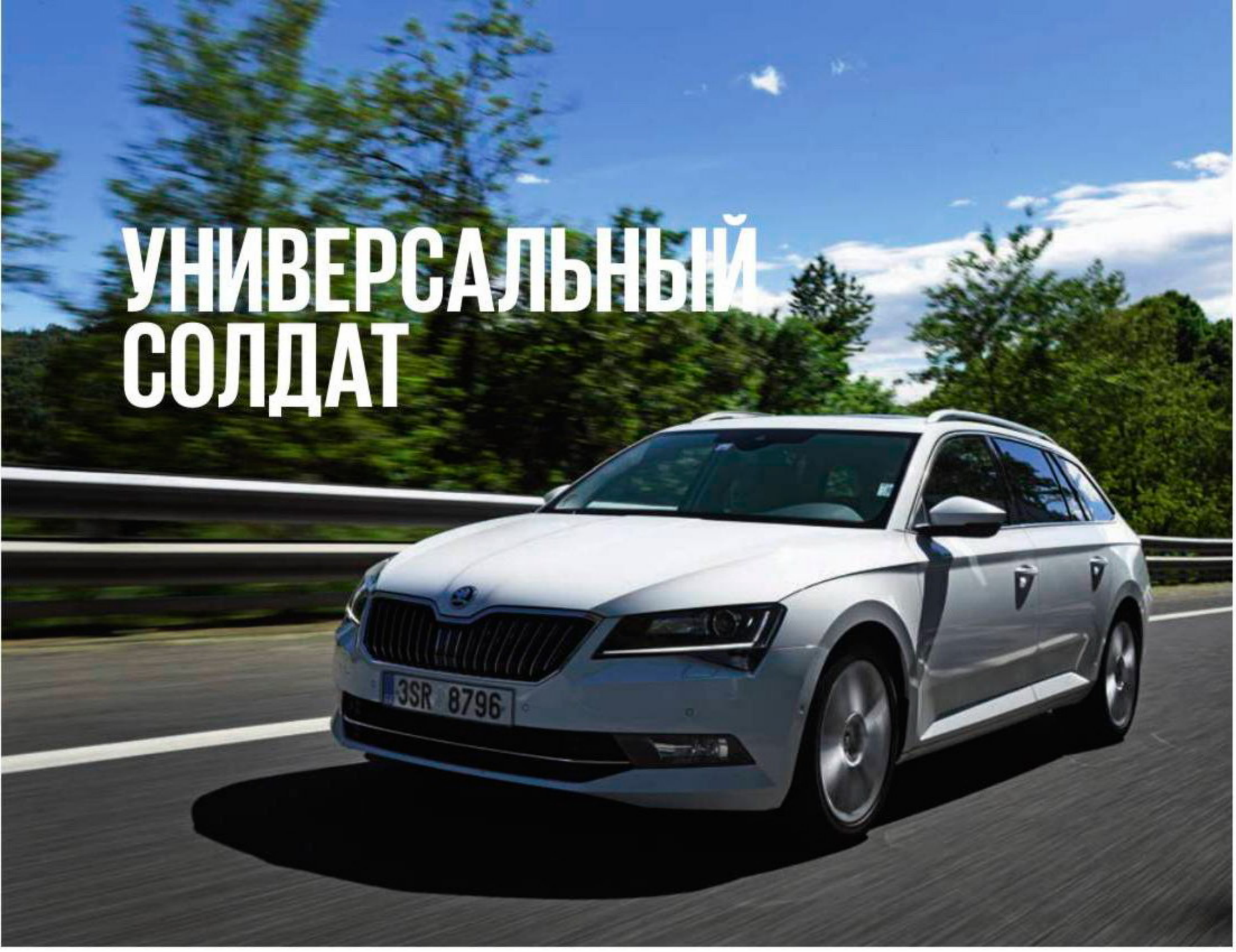
РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 4,4 С

РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ: 2,2 Л/100 КМ

ЗАПАС ХОДА НА ЭЛЕКТРОПРИВОДЕ: ДО 37 КМ

ЦЕНА: ОТ 10 040 000 РУБЛЕЙ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ



Алексей Федотов уверен: Skoda Superb Combi сможет, наконец, сломать в России стереотип о том, что машины в кузове “универсал” покупают только от безысходности.

► Как-то не приживаются у нас универсалы. Не приживаются, и все тут. Их постоянно принижают, говорят, что они страшные и обзывают сараями. Однако выезжая на автостраду в Италии, подмечаешь, что практичные европейцы избавлены от таких предрассудков. Еще больше удивляешься, разглядев за рулем уже десятого по счету универсала человека моложе 30 лет. Но потом осознаешь, что сам сидишь за рулем Skoda Superb в таком же кузове, и от предвзятого мнения остаются жалкие ошметки.

Во-первых, это красиво! Универсал спереди не отличить от обычного Superb, который после обновления заслуженно стал относиться к разряду настоящих хищников на дороге. Посмотреть сзади — эдакий поджарый хетчбэк с новомодной диодной оптикой. И только при взгляде сбоку понимаешь, что перед тобой что-то длинное, комфортное и вместительное.

По последнему параметру Superb Combi хочется сравнить с женской сумочкой — с одним различием: в него можно бесконечно пихать вещи, но они всегда останутся на своих местах. Решения Simply Clever избавляют от вечно болтающейся в машине мелочевки: сеточки, кармашки, полочки — тут найдется место для всего (есть даже специальный бокс для мусора, чтобы не валялся в салоне (и уж тем более на дороге). Зато человеку в машине поваляться есть где — сзади в Superb столько места, что можно устроиться почти что поперек.

Важная часть в современном автомобиле — мультимедийная система. В Superb Combi с этим все в порядке, особенно если заказать опцию Columbus: она позволяет не только подключать любой смартфон по стандарту CarPlay или Android Auto (проверено, работает), но и вставить сим-карту, чтобы навигатор по LTE считывал данные о пробках и подстраивал маршрут!

ДОСЬЕ

КУЗОВ: УНИВЕРСАЛ

ТИП ДВИГАТЕЛЯ: ТУРБИРОВАННЫЙ БЕНЗИНОВЫЙ

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 1798, 1984 СМ³

МОЩНОСТЬ: 180, 220, 280 Л. С.

РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 8, 7, 5,8 С

РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ: 5,9 Л/100 КМ, 6,2 Л/100 КМ, 7,1 Л/100 КМ

ЦЕНА: ОТ 2 205 000 РУБЛЕЙ

Но куда бы ни завела тебя дорога, Superb Combi будет на высоте. С одной стороны, подвеска у него достаточно мягкая, чтобы не приходилось снижать скорость на ямах даже средней величины. С другой — в меру спортивная: только на развязке эстакады крен заставил замедлиться до 60 км/ч.

Но если тебя интересуют скорости повыше, из всех вариантов Superb Combi выбирай турбированную 2-литровую полноприводную версию с 280 “лошадьми” под капотом. В режиме Sport она резко соскакивает на две скорости вниз и начинает настолько уверенный разгон, что опомниться успеваешь, только когда стрелка спидометра уже опасно приближается к отметке “200”.

Skoda Superb Combi оставляет смешанные чувства: этот автомобиль очень вместительный, но выглядит достаточно агрессивно. Он едет мягко, но стимулирует выработку адреналина. Аудиторию, которая полюбит эту модель, обозначить трудно, наверное, как раз потому, что очень уж универсальным получился этот универсал. Смущает только то, что он стоит почти на миллион больше обычного Superb.

НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

TAG Heuer долгое время ассоциировались у часовых адептов с гонками. Айртон Сенна, Стив Маккуин в фильме "Ле-Ман", — словом, не сдаваться под натиском. Однако перегрузки и давление ты можешь испытать далеко не только за рулем спортивного болида. Подводные погружения — тоже спорт не для слабых духом и телом. Так же считают и часовщики TAG'а. Поэтому отдельное внимание стоит обратить на их дайверскую коллекцию Aquaracer, созданную в 2003 году. Изначально она задумывалась как часы для ныряльщиков, а потом выросла до уровня, когда их стали считать часами для экстремальных условий в целом. Прочные, водонепроницаемые на глубине до 300 метров, с характерным узнаваемым безелем, вращающимся в одном направлении, с завинчивающейся заводной головкой, крупными часовыми отметками и стрелками с люминесцентным покрытием для лучшей видимости, с завинчивающейся задней крышкой корпуса и гравировкой в виде шлема скафандра. Новинка 2016-го — мощная модель в 43-миллиметровом корпусе Aquaracer Black Titanium на нейлоновом ремешке. Выгравированные на шкале безеля цифры покрыли синим лаком, над окошком даты поставили увеличительное стекло. Внутри стоит проверенный автоматический механизм Calibre 5. Часы выпущены в цветовых вариантах: синем, черно-красном и песочном. Даже если ты не фанат экстремальных дисциплин и думаешь, что чрезмерные нагрузки не для тебя, помни слова Остапа Бендера о том, что на каждого человека, даже партийного, давит атмосферный столб весом в 214 кило. Замечаешь время от времени, правда?

Ролевые игры

В сентябре в европейский кинопрокат вышел новый комедийный фильм французского кинорежиссера Паскаля Шомеля “Маленькая работа” (Un petit boulot, 2016), в котором “снялся” ведущий мировой производитель моторных масел Motul. Главные роли в фильме исполнили Ромен Дюри и Мишель Блан. Иронический сюжет разворачивает перед зрителем историю потерявшего работу автомеханика. Пытаясь свести концы с концами, он становится наемным киллером. По ходу киноленты в кадре появляется автомастерская Motul, оформленная в фирменных цветах и с логотипом французского бренда.

Уроки бокала

Московский винный бар Grand Cru by Adrian Quetglas удостоен награды от одного из самых авторитетных журналов индустрии Wine Spectator — Best of Award of Excellence. Премия от Wine Spectator присуждается только тем ресторанам и барам, винные карты которых составлены на высшем уровне. Москвичам повезло, этой осенью ресторан Grand Cru на Малой Бронной стал больше в два раза. Теперь он готов вместить до 45 человек единовременно. Оба новых зала (бар и ресторан) спроектировала известный ресторанный дизайнер Наталья Белоногова. Кухню Grand Cru возглавляет испанец Адриан Кетглас, уже на протяжении нескольких лет уверенно занимающий место в тройке лучших поваров России. grandcru.ru

О секундах свысока

Коллекция PRS 516, которую марка Tissot посвятила первым гоночным автомобилям, стала шире. Пополнил ее кварцевый хронограф — модель Powermatic 80 с автоматическим заводом, запасом хода 80 часов и тремя миниатюрными секундными счетчиками. У новинки необычный дизайн — детально проработанный циферблат дает потрясающее ощущение глубины, а задняя крышка часов напоминает рулевое колесо. Украшен хронограф керамическим или карбоновым безелем с тахиметром.

На вершине

Чтобы твой автомобиль дольше прослужил, очень важно правильно подбирать для него масло. Эксперт в мире синтетических базовых масел — SK Lubricants — выпустил премиальную флагманскую линейку полностью синтетических моторных масел ZIC TOP для бензиновых и дизельных двигателей легковых автомобилей и легкого коммерческого транспорта. Их уникальная рецептура гарантирует полную защиту двигателя и систем нейтрализации отработавших газов даже в условиях повышенных скоростей и увеличенных нагрузок. Масла линейки ZIC TOP превосходят самые жесткие требования международных стандартов, отвечают самым современным требованиям автопроизводителей и являются гордостью компании SK Lubricants.

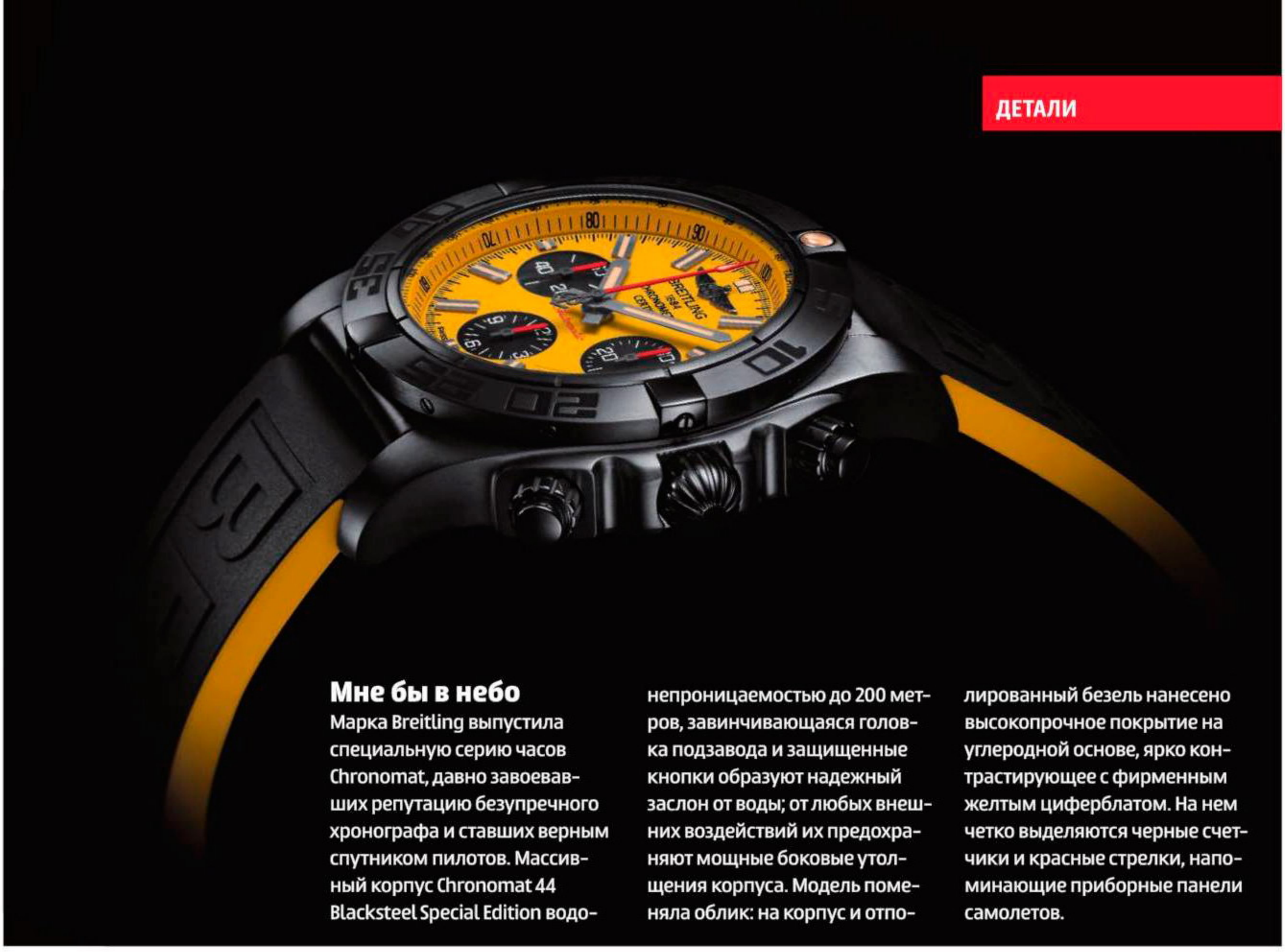
▸ Подробности на zicoil.ru

По англо-русски

Сэр Пол Смит посвятил новую капсульную коллекцию 10-летней годовщине открытия российского представительства бренда Paul Smith в ГУМе. Гениальный дизайнер не изменил своему эксцентричному вкусу и отдал дань шедевру инженерного искусства со свойственной ему самоиронией: узнаваемые контуры ажурных перекрытий появились на мужских сумках, внутренней стороне бумажников и несессерах.

Очень приятно, пух

Чтобы с наступлением холодов тебе было тепло и комфортно, специалисты итальянской компании Geox трудятся не покладая рук. Результаты их исследовательской работы применяются на всех этапах создания одежды — при крое и разработке силуэтов, материалов и деталей, подборе цветов и комбинаций материалов. Пуховик с высококачественным наполнителем (90% — пух, 10% — перо) изготовлен из водоотталкивающего материала, представляющего собой смесь шерсти и хлопка. Его однотонная стеганая подкладка из каландрированной ткани предотвращает выпадение пера наружу, а воздухопроницаемость и терморегуляция достигнуты благодаря использованию запатентованных технологий GEOX.



Мне бы в небо

Марка Breitling выпустила специальную серию часов Chronomat, давно завоевавших репутацию безупречного хронографа и ставших верным спутником пилотов. Массивный корпус Chronomat 44 Blacksteel Special Edition водонепроницаемостью до 200 метров, завинчивающаяся головка подзавода и защищенные кнопки образуют надежный заслон от воды; от любых внешних воздействий их предохраняют мощные боковые утолщения корпуса. Модель поменяла облик: на корпус и отполированный безель нанесено высокопрочное покрытие на углеродной основе, ярко контрастирующее с фирменным желтым циферблатом. На нем четко выделяются черные счетчики и красные стрелки, напоминающие приборные панели самолетов.

Как пить дать

Можешь выбрать любой напиток — классический эспрессо или нежный латте макиато, крепкий американо или пряный чай латте — кофемашина Tassimo приготовит его за тебя. С помощью Tassimo ты можешь приготовить любой напиток без малейших усилий, всего лишь нажатием одной кнопки. Интеллектуальная система Intellibrew™, которой оснащены кофемашины Tassimo, точно рассчитывает количество воды, температуру и время приготовления. Наслаждайся.

Tassimo Jacobs Latte Macchiato — это напиток на основе эспрессо и молока с нежным и мягким вкусом. Главная особенность заключается в способе приготовления: во вспененное молоко тонкой струйкой добавляется кофе эспрессо.

Для приготовления классического Tassimo Jacobs Latte Macchiato понадобится один кофейный и один молочный T-диски. Сначала вставь молочный T-диск в кофемашину, после нажатия кнопки дождись, пока приготовится молоко, а затем проделай все то же самое с T-диском эспрессо. Напиток готов.

Припарковался на кухне

У компании Gorenje отличные новости для поклонников ретродизайна. Совместно с немецким производителем автомобилей, компанией Volkswagen, выпущена специальная линейка ретрохолодильников, основой дизайна которых стал популярный туристический микроавтобус. Модели из этой серии отличаются типичными закругленными формами, мощной ручкой и большим логотипом, вдохновленными пятидесятыми годами. Также как сегодня минивэны Volkswagen, владельцы которых с гордостью восстанавливают и совершенствуют внутренний дизайн, превращая их в роскошные автомобили, специальный ретрохолодильник компании Gorenje только снаружи винтажный. Современная технология IonGeneration позволяет продолжительное время сохранять свежесть и полезность продуктов.

Как рыба в воде

Те, кто занимаются водными видами спорта, обычно имеют отменное здоровье и красивое тело. Посетителям клуба "Планета Фитнес" повезло: если им наскучит плавание от одного бортика к другому, то они смогут сменить его на плавание в моноласте. Решив испытать себя в роли подводного пловца, необходимо настроиться на серьезную работу по овладению техникой в стиле "дельфин", так как на первых порах плавание будет далеким от идеала. Но уже через 8–10 занятий придут и уверенность, и грациозность, при условии что процессом будет руководить тренер. Скорость, которую можно развить, достигает 8 км/ч, а профессиональные спортсмены плывут со скоростью 19 км/ч. Плавать в моноласте возможно тремя способами:

1. В длину с дыхательной трубкой (скоростное плавание в ластах) — тело пловца находится на поверхности воды в горизонтальном положении, и дыхание производится через дыхательную трубку. Верхняя часть туловища находится на поверхности воды и неподвижна, работает только нижняя часть тела.
2. В длину с задержкой дыхания.
3. В глубину (ныряние).

Домашний турнир

В Москве с 15 по 23 октября 2016 года в спортивном комплексе “Олимпийский” проводится XXVII Международный теннисный турнир “ВТБ Кубок Кремля” — главное теннисное событие года в России. Проходит он при поддержке Департамента физической культуры и спорта города Москвы. Спортсмены борются за звание победителей как в мужском, так и в женском одиночном и парном разрядах. Турнир стал для наших теннисистов любимой площадкой для встречи с болельщиками, друзьями и соперниками. В российскую столицу прилетают и игроки мировой теннисной элиты, что гарантирует соревнованиям высокий накал борьбы и повышенный зрительский интерес. Фиксирует каждую секунду матчей и скорость подачи игроков точнейшее оборудование, предоставленное компанией Rado — официальным хронометристом турнира. В этом году Rado порадовала теннисистов и болельщиков новой спортивной коллекцией True Colours. Билеты на сайте kremlincup.ru

Вечно молодой

24 августа в Музее русского импрессионизма состоялось впечатляющее по масштабам и задумке мероприятие, посвященное запуску нового продукта от французского бренда Vichy — антивозрастного ухода Slow Age. В результате девяти лет исследований лаборатории Vichy разработали новый подход к борьбе со старением кожи. Сыворотка Slow Age корректирует не только видимые, но и зарождающиеся признаки старения.

Бэтмен. Начало

В московском барбершопе Man’s World трепетно относятся ко всему, что связано с миллиардером и филантропом Брюсом Уэйном. Один из друзей и постоянный клиент барбершопа, представитель компании FastBoomPro Алишер Trash даже отыскал и привез в Россию эксклюзивную модель — автомобиль Бэтмена. И дело тут не в достатке, а в геройских подвигах под маской Бэтмена. Мастера из Man’s World не стригут под летучую мышь, они воспевают образ Уэйна-бизнесмена. Способен на подвиг, но не знаешь, с чего начать? Тебе сюда.

СЫГРАННАЯ ПАРА

Теннисиста Рене Лакоста всегда отличала особая манера игры, превращающая спортивное состязание в азартнейшее шоу. Рене заключил пари на чемодан из крокодиловой кожи с капитаном французской сборной, выступавшей на Кубке Дэвиса. Матч он выиграл и получил сразу чемодан и прозвище. Крокодил стал символом основанного им позже бренда Lacoste. Истинная француженка, Сюзанн Ленглен, известная многочисленными победами на корте, шла впереди всех и в спортивной моде. С ее легкой руки теннисный мир завоевали юбки до колена и цветные свитера. Вместе они воплощают мир, в котором мужчина и женщина смело переписывают правила игры как на корте, так и за его пределами.

Увлеченность игрой Рене и Сюзанн подарила жизнь новой главе коллекции ароматов Eau de Lacoste L.12.12. В ноябре марка представляет первые парные ароматы для мужчин и женщин: Eau de Lacoste L.12.12 Magnetic Pour Lui и Eau de Lacoste L.12.12 Magnetic Pour Elle. Как у любой хорошей пары, у новых ароматов есть много общего. В базовых нотах каждого соединяются ноты пачули и фиалки. Игроки встречаются на одном корте и дальше, в ходе игры, каждый проявляет свою индивидуальность. Раскрываясь, ароматы показывают внутреннюю силу и свой неповторимый характер. Свежесть мужскому аромату Magnetic Pour Lui дарит нота зеленого горного можжевельника. Остроты композиции придают чувственные ноты пачули и амбры. В женской версии Magnetic Pour Elle звучит уникальная нота дикорастущего цветка из Африки — клеомы Pretty Lady. Напоминая аромат тропических фруктов, эта яркая и игривая нота уводит вглубь композиции к утонченному и женственному аккорду из абсолюта листьев фиалки и жасмина. Ноты ванили и пачули добавляют аромату насыщенности и загадочности. Оставаясь верными общему стилю и концепции коллекции ароматов Eau de Lacoste L.12.12, флаконы новых ароматов сохранили простые лаконичные линии, но чтобы вывести игру на новый уровень, они получили насыщенные оттенки синего и розового. Приглашение стать их верными болельщиками получено.

По одежке

Встречайте — этой осенью в России открылись первые монобрендовые магазины Armani Exchange. Интерьеры выдержаны в стиле модерн — светлые открытые пространства торговых залов с металлическим декором и яркими оранжевыми вставками, зеркальные полки в виде огромных букв “A” и “X”. Модный дом Armani представил в них линию одежды для молодых и амбициозных жителей мегаполиса. Немалое внимание уделено качеству одежды — вещи из коллекции с лейблом A|X не только прекрасно сидят, но и отлично носятся.

На виду

В честь 40-й годовщины коллекции Baroncelli марка Mido выпустила элегантный хронометр Caliber 80 Chronometer Si. Mido укомплектовали свой лучший механизм — Caliber 80 — кремниевой пружиной баланса. Эта деталь играет принципиально важную роль, обеспечивая большую долговечность, чем стандартная. Поклонники смогут любоваться работой механизма, украшенного синими воронеными винтами, и декорированным ротором с логотипом Mido через прозрачную заднюю крышку.

Шаг за шагом

Творческая команда бренда Paolo Conte представила новую коллекцию обуви и аксессуаров. Кроссовки с декоративной отделкой теперь становятся частью базового гардероба и носят универсальный характер. Для любителей классики найдется множество элегантных и экстравагантных туфель. В более чем 80 магазинах марки на территории России весь ноябрь тебя ждут скидки до 40%.

Линия обороны

Как выстоять и дать бой первым признакам простуды? Традиционно рекомендуется теплое обильное питье. Как утверждают производители порошков ТераФлю®, они послужат хорошей основой для приготовления ароматных горячих напитков со вкусом лимона, лесных ягод или яблока и корицы.

Вышли в свет

Дизайнерам бренда Carlo Pazolini удалось превратить обувь из коллекции осень–зима — 2016/2017 в настоящий арт-объект: классические ботинки из замши или глянцевой кожи украсили оригинальными элементами. Контрастный синий рант на подошве из черной кожи выступает одним из основных акцентов.

Карточный домик

Есть хорошая новость для тех, кто хочет быть в курсе новых поступлений в любимые магазины. Этой осенью компания “БНС Груп” запустила единую бонусную программу лояльности — “Клуб БНС”. Владея его членской карточкой, можно накапливать бонусы и тратить их в магазинах: Michael Michael Kors, Armani Jeans, Topshop/Topman, Calvin Klein Jeans, Calvin Klein Underwear, Polo Ralph Lauren, Korners, Armani Jeans. Подробности ищи тут: bns-group.ru

Подзарядка

Если сил идти в фитнес-клуб после работы совсем нет и хочется лишь доползти до дивана, то тебе стоит поискать источник дополнительной энергии. Витаминно-минеральный комплекс “Ритмы здоровья” разработан корпорацией “Сибирское здоровье” именно с такой целью. “Ритмы здоровья” восполняют дефицит основных витаминов, витаминоподобных веществ и микроэлементов и способствуют гармонизации биологических ритмов организма.

Разрушая стереотипы

Бренд, с которым большинство знакомо не понаслышке, выпустил три новых аксессуара: компактный вибратор-массажер Durex Play Delight и вибрационные кольца Durex Play Vibrations и Durex Play Love Flames. Бежать за ними в секс-шоп не надо: Durex предлагает приобрести их в ближайшей аптеке или гипермаркете. А что с ними делать, надеемся, ты сам разберешься — не маленький.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Cacharel

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

AD56 Advizers Вспольный пер., 17, т.: 8 (963) 623-4757
Atelier Portofino Frame, ТГ “Модный Сезон”, ул. Охотный Ряд, 2
Apple ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Bally СПб, ТЦ Grand Palace, Невский пр-т, 44 — Итальянская ул., 15, т.: (812) 570-6120
Bertoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Borelli ТЦ “Времена года”, Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-7572
Bottega Veneta ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Brooks Brothers ГУМ, Красная пл., 3
Brunello Cucinelli Столешников пер., 13, т.: 8 (800) 770-0778
Cacharel ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Calvin Klein ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ “Охотный Ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Dirk Bikkembergs ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Dockers ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТГ “Модный сезон”, Podium Market, ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 225-0353; ТЦ “Авиапарк”, Debenhams, Ходынский бул., 4, т.: (495) 644-4544
Eleventy ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Furla Man ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Geox ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469
Givenchy ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Gucci ул. Петровка, 16, т.: (495) 785-3555
Hugo Boss ул. Кузнецкий Мост, 9/10, стр. 1, т.: (499) 685-1951; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ “Весна”, ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Lee Cooper ТЦ “Капитолий”, пр-т Вернадского, 6, т.: 8 (800) 500-1011
Lloyd сеть магазинов Rendez-Vous, ул. Неглинная, 8/10; ТГ “Модный сезон”, ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ “Авиапарк”, Ходынский бул., 4; ТЦ “Кунцево Плаза”, ул. Ярцевская, 19; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; ТК “Европарк”, Рублевское ш., 62; rendez-vous.ru
Luciano Barbera ТЦ “Времена года”, Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-7572
Marc O’Polo ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ “Капитолий Вернадского”, пр-т Вернадского, 6; ТЦ “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ “Галерея”, Лиговский пр-т, 30А
Sartoria Latorre Advizers, Вспольный пер., 17, т.: 8 (963) 623-4757
Swims ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Tom Tailor ТЦ “Охотный Ряд”, Манежная пл., 1/2; ТЦ “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2; ТЦ “Ереван Плаза”, ул. Большая Тульская, 13; ТЦ “Авиапарк”, Debenhams, Ходынский бул., 4; ТЦ “Филион”, Багратионовский пр-д, 5; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ “Охотный Ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ “Галерея”, Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 448-2279
Uniqlo ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ “Охотный Ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Теплый Стан; СПб: МЕГА-Дыбенко, 12-й км Мурманского ш.
Versace Столешников пер., 14; ТЦ “Времена года”, Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201
windsor. ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Geox

ДМИТРИЙ ПОЖАРСКИЙ

В ноябре родился Дмитрий Пожарский. Имя у всех на слуху, однако сможешь ли ты с ходу перечислить, чем он собственно славен?

1. Организатор

Наш герой сыграл ключевую роль в освобождении Русского царства от польско-литовских войск в XVI веке: это была большая война, и продлилась она девять лет. Смотри, какая сложилась ситуация: схватки идут уже три года, Московский Кремль захвачен противником. В октябре 1611 года Дмитрий Пожарский, 30-летний воевода города Зарайска, отправляется в Нижний Новгород, чтобы возглавить так называемое Второе народное ополчение (первое потерпело поражение несколькими месяцами ранее). Пожарский умело создал новое военное формирование, показал себя как отличный организатор. В частности, грамотно наладил сбор налогов и стал распределять средства среди служащих. Они получили, например, постоянную зарплату, и это позволило за первый месяц увеличить войско: нижегородский гарнизон, основа армии ополчения, изначально насчитывал 750 человек, а уже через месяц в войске Пожарского было больше трех тысяч бойцов. Кроме того, Дмитрий энергично налаживал контакты с другими городами, призывая их присоединиться к борьбе с захватчиками: рассылал грамоты, ездил на переговоры. В итоге к марту 1612 года, когда ополчение выступило, наконец, чтобы освобождать Кремль и Россию, войско насчитывало уже около 8000 воинов.

2. Воин

Пожарский был не только хорошим руководителем, но и лично участвовал в военных операциях, много раз был ранен. Самые знаменитые его победы: 22 октября 1612 года войска под руководством Дмитрия освободили Китай-город, а 26 октября вышибли противника уже из Московского Кремля. Впрочем, война на этом не закончилась (завершилась она лишь в 1618 году), а Пожарский тем временем успешно выиграл еще несколько решающих схваток.

3. Дипломат

В 1617 году наш герой отправился на переговоры со шведами — война с ними длилась одновременно с русско-польской, то затихая, то разгораясь вновь. Пожарский прибыл с делегацией в деревню Столбово, возле города Тихвин: там с противником и заключили долгожданный мир, который вошел в историю как Столбовский договор. Швеция, например, вернула России захваченные ранее города: Новгород, Старую Руссу, Ладогу и Гдов с уездами и Сумерскую волость.

ОН ТЕБЯ ОСВОБОДИТ

Дмитрий Пожарский родился 1 ноября 1578 года в деревне Берсенево. В 15 лет поступил на дворцовую службу, в 20 служил “стряпчим с платьем”, во время выездов царя отвечал за вещи — подушки, полотенца и зонты. Позже работал стольником — обслуживал царскую трапезу. В 1606 году оставил гражданскую службу, дал присягу, был назначен на должность полкового воеводы, позже пошел на повышение и служил уже городским воеводой Зарайска. В 1613 году получил титул боярина. Умер в Москве 20 апреля 1642 года, ему было 63 года.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ФРАГМЕНТ КАРТИНЫ МИХАИЛА СКОТТИ “МИНИН И ПОЖАРСКИЙ”